
سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2117
2 October 2021
التجارة الإلكترونية
تحدّيات ومكاسب
OCTOBER
CHARM
إطلالات راقية
ومجوهرات فاخرة
LFW SS22
أبرز صيحات الربيع
ديكورات الخريف
بألوان الأرض
لقاءات:
دينا مدني
جود بن حليم
طوني عيسى
ISSN 1319-0857

BVL
GAR
BVL
GR
BVL

سيد الفصول

أقبل موسم الخريف بنسماته المعتدلة وألوانه المتدرجة لينقلنا من أجواء الصيف السياحية إلى أوقات أكثر هدوءاً وحميمية. يدعونا هذا الفصل إلى استشعار تغيرات الكون حولنا في الأشجار والأرض والسماء، والتريث في لهاثنا خلف متطلبات الحياة والتزاماتها. فيثير لدينا الحنين إلى ارتشاف القهوة بتمهل واستمتاع، وتبادل الأحاديث الطويلة الشائقة مع الأشخاص المقربين إلى قلوبنا.

أفردنا لكم في صفحات العدد مواضيع منوعة تُهيئنا لاستقبال الخريف بكل حب وجمال، من أزياء الموسم الأنيقة في جلسة تصوير رائعة، إلى المجوهرات وأحجار شهر أكتوبر الراقية المتمثّلة في الأوبال الساحر والتورمالين الملون، وصولاً إلى العناية الانتقالية للبشرة من الصيف إلى الخريف.

تجدون أيضاً ملفاً عن توجهات الديكورات الداخلية وأحدث الألوان والخامات والإكسسوارات من موضة خريف وشتاء 2022-2021 التي تخلق لوحة منزلية مذهلة.



لمى بنت ابراهيم الشثري

Lamashethry Lamashethry




XII
III
VI
IX
Chopard
GENÈVE
SWISS
MADE
HAPPY SPORT
Chopard



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى بنت ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **سلطانة كيروز**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **آمال منذر - آية جابر - رولا زعزع عياد- زهراء الخالدي - عتاب نور**
لينا حوراني - معتز الشافعي- ميرنا عباس - نسرين حمود
سكرتيرا التحرير **إيلين الرشماني معاصري - لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net







المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد -** البحرين: **بدور المالكي -** القاهرة: **مصطفى عبد العال**
المغرب: **سميرة مغداد -** تونس: **الطيب فراد**

المديرة الفنية: **ناتالي ديب**
الإخراج الفني: **جومانة أبو شقرا - سمر شبّاني**
غرافيك وتنسيق الصور: **حسين علوي**

شركات نشر


الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com


الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa


الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

---

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

CONTENTS



18

64

40

30

50



10



86



114
112
YSL
96
KINETIC
BLUE
YVES SAINT LAURENT



أول محمية طبيعية سعودية في قائمة اليونسكو
جزر فرسان..
تنوع بيئي ينسج لوحة خلّابة

تتوالى الإنجازات التي تحققها المملكة العربية السعودية يوماً بعد يوم فيما يخص تسجيل المواقع السعودية في قائمة اليونسكو، وكان أحدث هذه الإنجازات تسجيل جزر فرسان في برنامج الإنسان والمحيط الحيوي «الماب»، أحد البرامج التابعة لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والثقافة والعلوم «اليونسكو».

الرياض | **محمود الديب Mahmoud Aldeep**
مصدر الصور | هيئة السياحة - تصوير | محمد الشريف **Mohammed AlSharif**

إنجاز عالمي

تحقق هذا الإنجاز العالمي بفضل ما تشهده السعودية من قفزات كبرى في الجوانب الثقافية والاجتماعية والبيئية والتي تتفق مع مستهدفات رؤية المملكة 2030، وتحقيق أحد تطلعات وزارة الثقافة السعودية في تحسين وتعزيز حضور السعودية في المحافل الدولية وقوائم اليونسكو، كما شارك في تحقيق هذا السبق العالمي الجمعية السعودية للمحافظة على التراث كثمرة لعمل استمر على مدار ثلاث سنوات تعمل على ملف الترشح واستيفاء جميع المعايير المطلوبة للتسجيل، وتحسين جودة الحياة في جزر فرسان من خلال تطبيق المعايير والاشتراطات لبرنامج الإنسان والمحيط الحيوي.

حياة فطرية نادرة وتنوع بيئي

حرصت منظمة اليونسكو على تسجيل جزر وشواطئ فرسان لما تتميز به من تنوع بيئي لا مثيل له، علاوة على نماذج من الحياة الفطرية النادرة على مستوى المنطقة والعالم، بالإضافة إلى الثراء الثقافي والطبيعي وموقعها الذي يُشكل قيمة أثرية وحضارية للتراث الإنساني العالمي بشكل عام والتنوع الأحيائي بشكل خاص، فكل من عوامل الجمال هذه مجتمعة تنسج لوحة فائقة الجمال، فكل من يزور جزر فرسان تسلبه لبه ويظل يتنقل بشغف بين عوالم مختلفة سواء براً أو بحراً.
ومحمية جزر فرسان هي عبارة عن أرخبيل يضم مجموعة من الجزر تبلغ مساحتها 820 ألف هكتار، وتضم موائل بحرية وأرضية مشكّلة مجمعاً لنظم إيكولوجية لها أهميتها في جنوبي البحر الأحمر، وفيها أنواع نادرة ومستوطنة من الحيوانات والنباتات التي تضفي صفة استثنائية على هذه المحمية الأولى من نوعها في السعودية. يتراوح عمر جزيرة فرسان بين ثلاثة ملايين وثلاثة ملايين وخمسمائة ألف عام، والجزيرة عبارة عن أرخبيل يتكون من أكثر من 200 جزيرة تقع على

مسافة 50 كيلومتراً من مدينة جيزان، وتحتوي على أكبر تنوع بيولوجي بحري وبري في البحر الأحمر، ويغطي الحجر الجيري أغلب مناطقها فيما تغطي شمالها سلاسل من تكوينات الطين والجبس، المتفاوتة السُماكة، ويطلق عليها السكان «منطقة الجص».

غابات المانجروف

تتعدد مواطن الجمال في الجزيرة، فشواطئها الخلابة تمتد إلى مسافات شاسعة وتزيد مساحة الجزر مُجتمعة عن 600 كيلومتراً مربعاً منها: جزر مأهولة بالسكان هي فرسان الكبرى وفرسان الصغرى والسقيد وقماح، وأهلّها هذا الاتساع لتصبح ذات مكانة خاصة بين جزر البحر الأحمر قاطبة كونها أكبر جزيرة في البحر الأحمر، وتنتشر فيها أشجار المانجروف أحد شرايين الحياة وركيزة النظام البيئي الساحلي في الجزيرة. كما تضم ما يزيد على 230 نوعاً من الأسماك، وينمو فيها أنواع نادرة من المرجان، وتنتشر مصائد اللؤلؤ، وتعد من أفضل الجزر لممارسة رياضة الغوص ومناطق التخييم.

1300 غزال ومصائد لؤلؤ

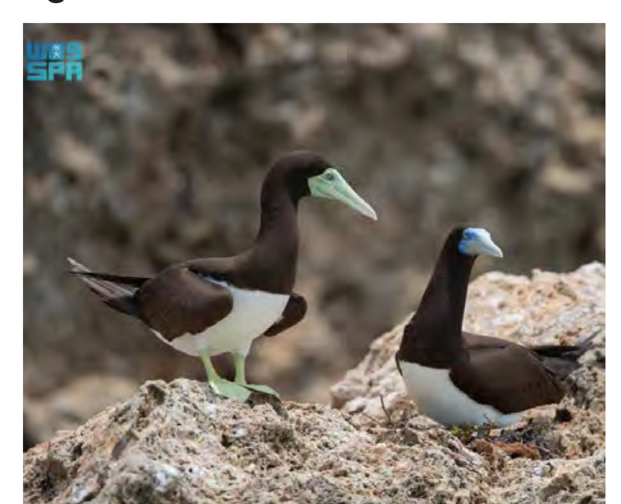
تضم جزيرة فرسان محمية لقطعان الغزلان والظبي الإدمي، وتعد أكبر محمية في السعودية، إذ تحتوي على أكثر من 1300 غزال، وتعيش فيها أنواع نادرة من السلاحف، وأكبر تجمع للبجع وردي الظهر في البحر الأحمر، وأكبر تجمع للعقاب النساري في الشرق الأوسط، وتلجأ إليها الطيور المهاجرة في أثناء رحلتها بين شمال وجنوب الكرة الأرضية. وتشتهر فرسان بأسماك الحريد، التي تهاجر كل عام إلى شواطئها وبالتحديد بين شهري أبريل ومايو من أجل التكاثر في مياهها، وتخرج في ساحل (القبر)، ويسمي الأهالي أسراب سمك الحريد (بالسواد).

المعالم الأثرية

لا تقتصر مظاهر الجمال بفرسان على المقومات الطبيعية الفريدة بل تحتوي على معالم أثرية وتاريخية بارزة، فقد تعاقبت الحضارات على أرض فرسان وتجسدت أقدم الحضارات في قرية القصار التي يعود تاريخها إلى العصر الروماني، كما يعد وادي مطر من أكبر المواقع الأثرية في الجزيرة والذي تظهر فيه الأسس لمبان دائرية وأخرى مستطيلة، كما تكثر في الجزيرة البيوت الأثرية ذات الطراز المعماري الخاص والنقوش الفريدة، ومن أهم معالمها، منزل الرفاعي، والقلعة العثمانية، وخليج الغدير، وبيت الجرمل، وساحل عبره، وخليج حصيص، وغابة القندل، وشاطئ رأس القرن، وشاطئ الفقوه، ومسجد النجدي.



حرصت منظمة اليونسكو على تسجيل جزر وشواطئ فرسان لما تتميز به من تنوع بيئي وثقافي لا مثيل له





EMMY AWARDS 2021

أبرز إطلالات السجادة الحمراء

توافد عدد كبير من نجوم الشاشة الصغيرة والعاملين في قطاع التلفزيون الأميركي لحضور حفل جوائز Emmy Awards بدورته ا لـ 73 الذي أقيم في لوس أنجليس، والذي شهد فوزاً لافتاً لبرنامج Ted Lasso على Apple TV، حاصداً 4 جوائز من أصل 13 ترشيحاً. ولكن كيف جاءت إطلالات النجمات على السجادة الحمراء، وأي مجموعهرات اخترن ليتزيّن بها؟ في التالي، بعض من هذه الإطلالات الأكثر أناقة.

بيروت ا **إيلين الرشماني Hélène Rechmany**

1 آنيا تايلور-جوي Anya Taylor-Joy

أطلّت الممثلة البريطانية الأميركية، بطلة مسلسل The Gueen's Gambit على Netflix، بإطلالة فائقة الأناقة من توقيع ماريا غراتسيا كيوري Maria Grazia Chiury لـ ديور كوتور Dior Haute Couture. جاء فستانها باللون الأصفر الباهت، وفوقه معطف من الحرير بقصّة أوبرالية وبلون أصفر أيضاً، فيما أكملت أناقتها بحذاء من ديور. وزيّنت طلّتها بعقدين ماسيين من ®Elsa Peretti Diamonds by the Yard وبأقراط من البلاتينوم مرصّعة بالماس من تيفاني أند كو. Tiffany & Co.، وبسوار وخاتم من البلاتينوم والذهب 18 قيراط، مرصّعة بأحجار السفير الأصفر من تيفاني أند كو. Tiffan & Co. كذلك. الصورة من Getty Images.

2 جورني سموليت Jurnee Smollett

من مجموعة ديور كوتور Dior Haute Couture Autumn/Winter 2021-2020 اختارت جورني سموليت، الممثلة الأميركية الحائزة على جوائز عدة في مشوارها الفني، فستاناً بغاية الأنوثة يتميّز بالكشاكش التي تلفّ جسمها كما بتلات زهرة. الفستان بلون غريج، أي مائل بين الرمادي والبيج، وتتكوّن تنورته من عدة طبقات من خامة الشاش الحريري. الصورة من Getty Images.

3 كيري واشنطن Kerry Washington

ذهب خيار الممثلة كيري واشنطن إلى علامة إترو Etro، وارتدت منها فستاناً من الحرير الساتيني، بنفسجي اللون، يزنّره حزام كورسيه. كما وتزيّنت بمجوهرات ماسية عبارة عن أقراط و3 أساور وخاتمين من دو بيرز De Beers.

4 ترايسي إلليس روس Tracee Ellis Ross

ترايسي إلليس روس هي ممثلة ومغنية ومنتجة ومقدمة برامج ومخرجة، وهي أيضاً إبنة المغنية الكبيرة دايانا روس Diana Ross. ارتدت ترايسي في حفل إيمي فستاناً خلاباً من فالنتينو كوتورValentino Couture Fall/Winter 2021-2022، ومن مجموعة

2

1







Des Ateliers تحديداً. وقّعت طلّتها لهذا الحفل المنسّقة Karla Welsh التي اختارت لها هذا الفستان اللاميه الأحمر المائل إلى البرتقالي. قصّة الفستان الفضفاضة نوعاً ما، والكاشفة عن كتف واحدة، والمربوطة عند الخصر بحزام غير مرئي، هي إغريقية الهوى. كما تألّقت بمجوهرات ماسية فاخرة من تيفاني أند كو. Tiffany & Co. ومن Schlumberger® Cooper .Tiffany & Co. الصورة من Getty Images.

5 إيمرالد فينيل Emerald Fennel

الممثلة وصانعة الأفلام البريطانية إيمرالد فينيل ارتدت فستاناً من مجموعة العطلات الخاصة بـ فالنتينو Valentino Resort 2022، من تنسيق Colomba Giacomini. الفستان طويل وفضفاض يخفي جسمها الممتلئ، وهو بلون فضّي مرصّع بأحجار الكريستال الفضّية والبيضاء، وتميزّه كشاكش خفيفة باللون الأخضر الفستقي، تمّت إضافتها في نهاية الكمّين الطويلين، وفي أسفل التنورة. الصورة من Getty Images.

6 آني مورفي Annie Murphy

الممثلة الكندية المعروفة بدورها Alexis Rose في مسلسل Schitt's Creek على CBC، اختارت لنفسها فستاناً باللون الأخضر الغامق، من فالنتينو كوتور /Valentino Haute Couture Fall Winter 2021-2022 من مجموعة Des Ateliers، في حين نسّقت إطلالتها الكاملة Erica Cloud. الصورة من Getty Images.

7 إيليزابيث أولسن Elizabeth Olsen

أطلّت الممثلة إيليزابيث أولسن بفستان من دار الأزياء الخاصة بشقيقتيها ماري كايت وآشلي أولسن، ذا روو The Row. والفستان أتى طويلاً وواسعاً بلون أبيض، بقصّة شبيهة بالعباءات. كما اختارت لإكمال أناقتها مجوهرات من شوبارد Chopard، تتضمّن أقراطاً مرصّعة بالماس مجموعها 68.77 قيراط من مجموعة Haute Joaillerie ؛ وكذلك خاتمين من الماس من مجموعة Precious Lace؛ وخاتم آخر من مجموعة Green Carpet.

مسؤولة العلاقات الخارجية للمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين دينا مدني: عملي أتاح لي مساعدة الفئات المجتمعية الهشَّة

أثبتت المرأة السعودية قدرتها على اقتحام المجالات المختلفة، وترك، بصمتها بشكل مثالي بما يتناسب مع ثقافة المجتمع ومتغيرات العصر ومخرجاته، وذلك بفضل دعم القيادة الرشيدة وولاة الأمر، ما ساعد على دفع عجلة التنمية الوطنية على مبدأ المساواة وتكافؤ الفرص.. وخير مثال على ذلك أخصائية علاقات دولية من ذوي الخبرة، لها تاريخ حافل من العمل في الشؤون الدولية، ماهرة في الخطابة والتفاوض وحقوق الأقليات والدبلوماسية، امتلكت مهارات قيادية معززة، وعملت على صقل مهاراتها لتسهيل التغيير الإيجابي.. إنها دينا مدني، التي كان لـ «سيدتي» معها الحوار الآتي:

جدّة | أماني السراج Amani Alsarraj
تصوير | محمد البعيجان Mohammed Albaijan

قصة تطور ونجاح

بداية، هل لك أن تحدثينا عن شخصية دينا مدني بعيداً عن العمل والمسؤوليات؟

نشأت في كنف والدين محبّين - حفظهما الله - ينحدران من عائلة من المدينة المنورة، وأنا الابنة الوحيدة في أسرة تتألف من ثلاثة أشقاء، لم يتوانوا أبداً عن تقديم الدعم والسند. واليوم أنا زوجة وأمٌ لطفلين رائعين، هما يوسف وسليمان. عِشتُ وترعرعتُ لفترة من حياتي بين إسبانيا والولايات المتحدة الأمريكية، الأمر الذي أضفى على تصوراتي ومفاهيمي الشخصية والحياتية اتساع الرؤية والانفتاح على الآخر، فهماً وتواصلاً، إضافة لسهولة التأقلم مع البيئات المختلفة، وذلك لم يقف أبداً حاجزاً أمام وعي العميق بجذوري وانتمائي. خارج أوقات العمل، وبعيداً عن دوري كزوجة وأم، تنصب اهتماماتي حول العزف على البيانو، واستكشاف الثقافات الأخرى، وتعلم اللغات الجديدة، من دون إغفال شغَفي بالقراءة والاطلاع الدائم على الأحداث التي تؤثر في العالم من حولنا وفي الإنسانية.

هل من نبذة عن سيرتك الذاتية ومراحل حياتك الدراسية.

حصلت على بكالوريوس في مجال نظم المعلومات الإدارية من جامعة دار الحكمة، ثم حصولي على ماجستير في العلاقات الدولية مع التركيز على القانون الدولي، كما نلت دبلوم الدراسات العليا في العلاقات الدولية من كلية فليتشر للقانون والدبلوماسية بجامعة تافتس، وحُزتُ على شهادة الحضور التنفيذي من جامعة كورنيل.

لديك باعٌ طويلٌ في الشؤون الدولية والتفاوض والدبلوماسية وإحداث التأثير الايجابي، كيف استفدت من ذلك مهنياً؟

صدقاً لا أعدّ نفسي أنجزت إلى يومنا هذا سوى قدر بسيط مما أطمح لتحقيقه. أما ما حققتُه فهو بتوفيقٍ من الله، ثمّ دعم من والديّ اللذين كانا دوماً يشجّعان قِيَم الانضباط والطموح والتميّز في الأسرة، الأمر الذي رسّخ في ذهني القناعة أن باستطاعتي تحقيق أي هدف أرسمه في مُخيِّلتي. وحينما أتيحت لي فرصة العمل في منظمة التعاون الإسلامي، شكّل ذلك منعطفاً محورياً في بلورة رؤية جديدة ومتعمقة حول الكثير من القضايا، التي تهم بالدرجة الأولى بلدي والعالم الإسلامي وبقية العالم. فخلال عملي في المنظمة شاركت بالعديد من المؤتمرات على مستوى القمة والوزراء، إضافة للكثير من المساعي والمبادرات التي تبنتها خلال السنوات الأخيرة، الأمر الذي صقل مهاراتي وأكسبني خبرات حول كواليس العمل الدبلوماسي في تجلياته المختلفة، وأذكر من ذلك الشرف الذي مُنِح لي للتحدث في المنتدى الاقتصادي العالمي في دافوس عام 2013، بصفتي عضوة مشاركة في جلسة «السياق العربي» جنباً إلى جنب مع شخصيات مؤثرة، مثل الأمير تركي الفيصل. وكنت حينذاك أمثل صوت الشباب العربي أمام كوكبة من أبرز صائغي وصانعي السياسات الاقتصادية في العالم.

شغف المساعدة

حدثينا عن منصبك كمسؤولة العلاقات الخارجية لمفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين في الرياض.

هذا المنصب ينطوي في ثناياه على الكثير من المعاني والقناعات بالنسبة لي، فقد أتاح لي تحقيق دافعٍ شخصي قوي لمساعدة الفئات المجتمعية الهشّة، والتي تتعرض لممارسات التجويع والاضطهاد والتهجير في العديد من بلدان العالم، فعملي بالمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين يسهم بشكل ملموس في تلبية احتياجات الأشخاص المعنيين، سواء كانوا لاجئين، أو نازحين داخليين، أو طالبي لجوء، وصون كرامتهم من خلال منحهم، ليس فقط ملاجئ مؤقتة، ولكن مأوى يوفر لهم ظروفاً معيشية مقبولة، ويضمن لهم الخصوصية والحماية


UNHCR
The UN Refugee Agency
UNHCR
The UN Refugee Agency



من بين الأهداف التأسيسية لشبكة صلة CellA، تفعيل مجتمع السيدات المهنيات في الخليج العربي، من خلال تبني أدوار القيادة المهنية والتوجيه، ومشاركة قصص النجاح

من الأمراض والحد الأدنى من الراحة، كذلك منحهم بعض المنح المالية، طبقاً لمعايير محددة، لإعطائهم أكبر قدر من المرونة وتمكينهم من التصرف باستقلالية، لاقتناء ما يحتاجونه من أدوية أو دفع إيجار أو تعليم أطفالهم.

ما هي الملفات التي تحملينها معك عند ذهابك إلى مقر المفوضية؟
في إطار المهام والمسؤوليات التي تندرج ضمن عملي أقوم بإدارة علاقات المفوضية السامية لشؤون اللاجئين، لاسيما تلك المتعلقة بالمشاريع المشتركة في مجال الأعمال الإنسانية والمساعدات الإغاثية التي تقدمها المملكة لتمويل العمليات الإنسانية للمفوضية. وفي هذا الصدد، أتولى مهمة إدارة الشراكة الاستراتيجية التي تجمع المفوضية بمركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية، والصندوق السعودي للتنمية، كما تشمل الشراكة ملف بناء القدرات وتبادل الخبرات، والمشاركة في المحافل الدولية، وتنظيم المؤتمرات. إضافة إلى أنني مسؤولة عن إدارة العلاقات بين وزارة الخارجية السعودية ومنظمة التعاون الإسلامي، وذلك من خلال مجموعة من المبادرات والبرامج في إطار العمل الخيري الإسلامي والتمويل الاجتماعي الإسلامي والجهود الإنسانية، وبالطبع شؤون اللاجئين.

كيف يمكن رفع مستوى الوعي لدى الجمهور والمجتمع الأوسع حول عمل المفوضية؟
مسألة تعميق وعي العامة بعمل المفوضية يتصدر أولويات عملنا، ونسعى بشكل حثيث لتحقيق ذلك، من خلال إقامة شراكات مع الحكومة والقطاع الخاص، وحضورنا بشكل بارز على منصات التواصل الاجتماعي، والاستعانة ببعض الأسماء المؤثرة. فضلاً عما ذكرته، نحرص على المشاركة الهادفة في مختلف الفعاليات التي تنظَّم في المملكة احتفاء ببعض المناسبات، مثل يوم اللاجئ العالمي، ورمضان، واليوم الوطني السعودي. وفي هذا الإطار، أقدمنا مؤخراً على إنشاء موقع إلكتروني خاص بالمملكة العربية السعودية بهدف تنوير المهتمين والعامة حول ملف اللاجئين وطبيعة عمل المفوضية وبرامجها. وأود أن أشير أيضاً إلى مساعينا المتواصلة لتوسيع علاقات التعاون مع المؤسسات الأكاديمية باختلاف مجالاتها، مثل جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، ومؤسسات المجتمع المدني، مثل التعاون مع الخطوط السعودية، ومشاركتنا في معرض الكتاب. وحتى تصل المعلومة الموثوقة للمجتمع نولي اهتماماً خاصاً بعلاقاتنا مع مؤسسات الإعلام الورقي والسمعي البصري، وكذا الإعلام الرقمي.

السعودية تبني اليوم نموذجاً لمجتمع فريد بخصوصياته وعاداته وقيمه

مجتمع السيدات المهنيات

أنت مؤسسة مشاركة لشبكة CellA أول منصة للإناث المحترفات في البلاد، إلى ماذا تهدفن من خلالها؟

من بين الأهداف التأسيسية لشبكة صلة تفعيل مجتمع السيدات المهنيات في الخليج العربي في جميع مراحلهن المهنية المتلاحقة، وذلك من خلال تبني أدوار القيادة المهنية، والتوجيه، ومشاركة قصص النجاح، في بيئة تطبعها الاحترافية عن طريق تشبيك networking عضوات الشبكة في سبيل إثراء الجوانب المهنية، من خلال استحداث فرص التعلم والنمو، وتبادل المعرفة والخبرات المهنية، وتطوير المهارات، وإلهام جيل المستقبل، ووضع برنامج الإرشاد والتوجيه المهني.

عملت في منظمة التعاون الإسلامي، حدثينا عن تلك الفترة وماذا أضافت لك؟

الفترة التي عملتُ خلالها في منظمة التعاون الإسلامي تمثل فعلاً بداية انخراطي الفعلي في العمل الدبلوماسي في إطار منظمة حكومية دولية. وقد عملت وقتها تحت إدارة أمين عام المنظمة، وكنت أتولى بمعية فريق من المسؤولين بالمنظمة ملف الأقليات المسلمة في الدول غير الأعضاء في المنظمة. وقد أتاح لي هذا العمل فرصة المشاركة في اجتماعات مع وزراء خارجية الدول الأعضاء ومؤتمرات القمة، بحضور ملوك وأمراء ورؤساء الدول الإسلامية، ومن ثم عملت في مكتب المنظمة بجنيف في قضايا حقوق الإنسان، ومتابعة تنفيذ قرارات مجلس حقوق الإنسان بشأن فلسطين، وهذه المرحلة من مساري المهني أتاحت لي فرصة التفاوض حول قرارات دولية مع دبلوماسيين من الدول الغربية، وكانت حقيقة تجربة مثمرة وبناءة.

نموذج ملهم

ما هو النموذج المجتمعي الذي تطمحين إلى رؤيته في السعودية؟

تعيش المملكة العربية السعودية اليوم بأبنائها وبناتها مرحلة تحديث نوعي وتطوير مستمر وفقاً لرؤية 2030 ولديَّ قناعة راسخة أن النموذج السعودي، بفضل من الله ثم قيادتنا الفاضلة، وبمجتمعه الحيوي واقتصاده المزدهر وطموح شعبه، وبالتحديد شبابه، سيرتقي إلى القمة، وهو اليوم يبني نموذجاً لمجتمع فريد بخصوصياته وعاداته وقيمه.

هل هناك شخصية ملهمة تقتدين بها، ولماذا؟

الدكتور نزار مدني، الذي شغل منصب وزير دولة للشؤون الخارجية، والذي كرمه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان، بوسام الملك عبد العزيز من الدرجة الممتازة، فهو فعلاً قدوة أحتذي بها لما قدمه من خدمات جليلة لوطنه، ولما تميز به من حنكة دبلوماسية.. أما على مستوى الأمم المتحدة فتبقى الدكتورة ثريا عبيد الشخصية التي أتمنى اقتفاء أثرها ومسيرتها، لأنها مهدت الطريق للمرأة السعودية في مجال الدبلوماسية، وكانت أول سعودية تترأس وكالة تابعة للأمم المتحدة.

المرأة السعودية والدبلوماسية

إلى أي مدى حققت المرأة السعودية نجاحاً في العمل الدبلوماسي؟

لم يعد خافياً على أي مهتم، داخلياً أو خارجياً، ما يشهده المجتمع السعودي من تغيرات إيجابية، وفي مقدمتها النجاحات التي تتحقق على يد المرأة السعودية، فهي اليوم تتبوأ مناصب عليا في الدولة، مثل سفيرة على سبيل المثال، وليس الحصر، وأُسنِدت للمرأة السعودية ملفات مهمة، مثل التفاوض مع أطراف دولية حول اتفاقيات ومشاريع قرارات دولية، إضافة إلى مشاركتها اللافتة في اجتماعات ومؤتمرات المنظمات الدولية.

هل مازالت هناك مناصب تسعى المرأة للحصول عليها؟

المؤكد اليوم أن الفرصة أصبحت، وبشكل متزايد، متاحة للمرأة في جميع المجالات. وأتوقع بقناعةٍ كبيرةٍ أن تحظى المرأة السعودية في المستقبل المنظور بقيادة وزارة أو عضوية مجلس الوزراء، إن شاء الله.

في جملة واحد .. ماذا تعلّمتِ من الحياة؟

كلما أعطيت بلا مقابل... رزقت بلا توقع!

ما هي خطواتك القادمة؟

انضممت مؤخراً إلى المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، وأتطلع إلى تكثيف جهودي في مساعدة اللاجئين والنازحين في المنطقة وحول العالم، وأتطلع لتمثيل وطني على أكمل وجه.



عتاب فات أوانه..

مها الأحمد Maha Alahmad
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة
@maha1.alahmad



طوابير من المهام اليومية على تقويماتنا الإلكترونية، مجموعة أخرى عالقة لا نعرف لها تاريخ انتهاء لكنها تشغل الحيز الأكبر من مساحة تفكيرنا، ملاحظات على هواتفنا وأوراقنا الملونة التي تفتقد لبهجتها المعتادة.

عالم مزدحم بالشوارع والسائقين وسياراتهم متفاوتة الأحجام، أناس تعبر الطريق ذهاباً وعودة، شاشات إعلانات منيرة، لوح محلات ضخمة، مطاعم متنوعة الجنسيات، أكشاك صغيرة وإشارات مرور جافة الطباع تعطي قرار المرور لمن تشاء وتجعل من تشاء يقف بانتظارها كي تحنو وتسمح للونها الأخضر بالظهور والتحية.

زيارات تهنئة رسمية مؤجلة وأخرى انتهت، واجب عزاء قادم، كروت معايدة بيضاء تحتاج لكلمات لطيفة لتملأ الفراغ وتقف فوق اسم المُرسل.

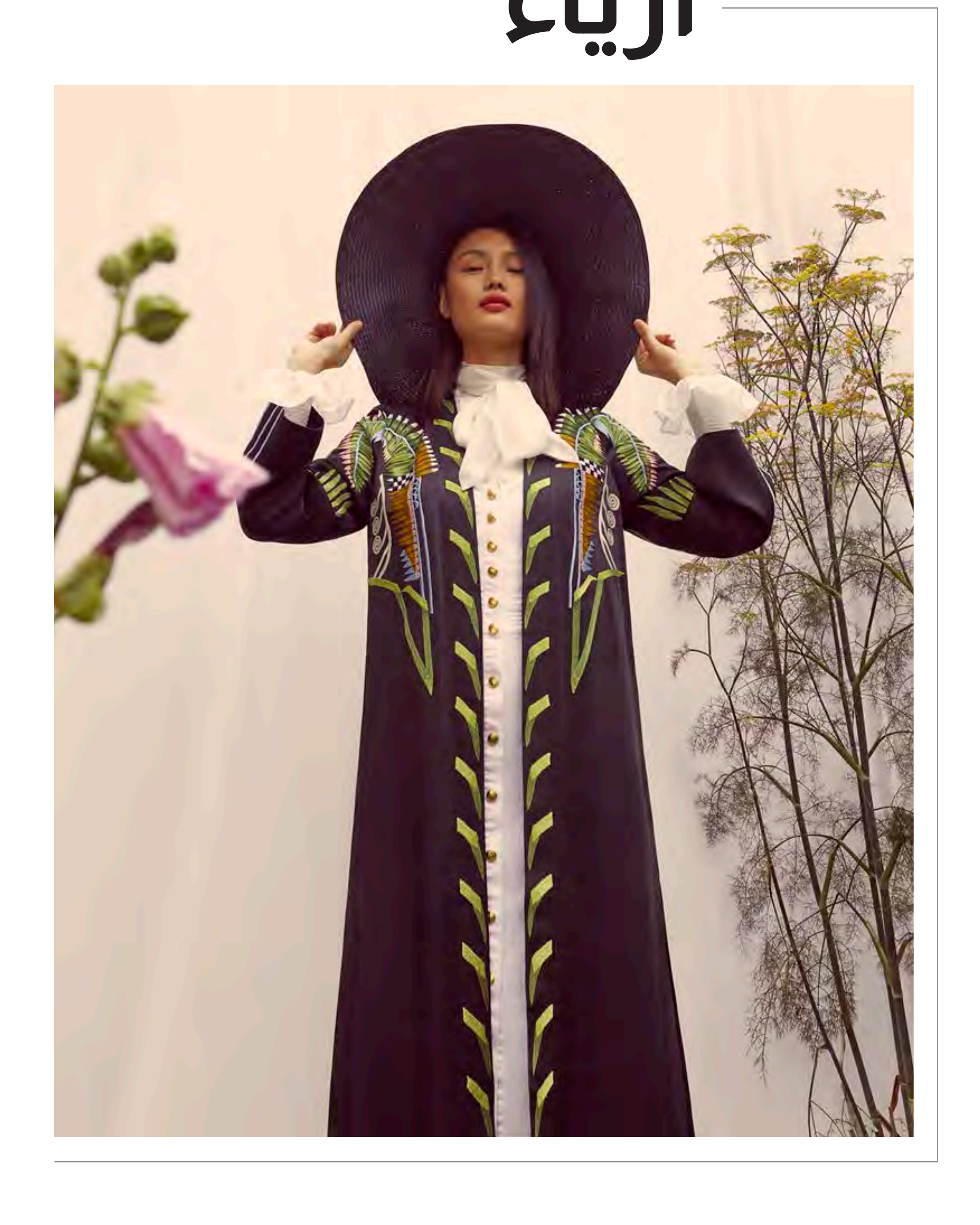
خبرات تحتاج للتجديد، مهارات تنتظر دورها في الصقل ومناصب تنادي للمزيد من الشهادات.

قوائم عريضة تصرخ بالنواقص التي علينا تلبيتها في أسرع وقت ابتداءً من متطلبات أوراقنا الرسمية التي تثبت أننا على قيد الحياة، وانتهاءً بنواقص منازلنا وثلاجاتها، وفي ظل كل هذا وذاك نسينا ما تحتاج إليه أرواحنا..

نسينا أن نضحك ونهدي أنفساً وقتاً من النقاهة الصحية، أن نبتسم ونجعل صفوف أسناننا تتذوق الهواء، نسينا أن نعطي من نحب حقه في الشعور والكلمات التي سيعود أثرها على حياتنا.

نسينا أن نطرد من أدمغتنا الهموم والمشاغل، نسينا أن ندوّن يومياتنا السعيدة لتكون درعاً يحمينا من نقيضها، نسينا أن نفي بالوعود التي قطعناها على هواياتنا المفضلة حينما كنا صغاراً، نسينا أن نفتح رسائل العتب التي ترسلها إلينا أرواحنا واحدة تلو الأخرى حتى أننا تمادينا فلم نقرأ الأخيرة التي كانت تخبرنا بأنه قد حان الأوان لها لتنطفئ... فانطفأت من دون وداع.

FASHION
REPORT
أزياء





فستان ومعطف من سيلين Céline
حذاء من سلفاتوري فيراغامو Salvatore Ferragamo
حقيبة مجوهرات وساعة من كارتييه Cartier

AUTUMN LOVE
أناقة راقية في الخريف

اســتقبلي موســم الخريف بإطلالات دافئة بغاية الأناقة اخترناها من أحدث مجموعات الدور العالميــة مثــل فنــدي Fendi وديــور Dior وســلفاتوري فيراغامــو Salvatore Ferragamo، وزيّنيها بأرقى المجوهرات قطع المجوهرات من ماركات بيوت عالمية مثل كارتييه, على غرار كارتييه Cartier وبوشرون Boucheron، وتيفاني أند كو. Tiffany & Co. وغيرها..

إشراف وتنسيق الإطلالات | **آية جابر Aya Jaber**
مساعدتا التنسيق | **دينا بكري Dina Bakri ورنا الطوسي Rana Toussi**
تصوير فوتوغرافي | **Michel Takla**
تصفيف الشعر والمكياج | **Michel Kiwarkis**
العارضة | **Signature Element من Anastasiia**
تصوير فيديو | **أمير صليب Amir Salib**
شكر خاص لفندق One & Only The Palm



معطف من كريستينا فيديلسكايا
Kristina Fidelskaya
حقيبة وقبعة من ديور Dior
حذاء من باي فار By Far
أقراط من بوشرون Boucheron
عقد من تيفاني أند كو. Tiffany & Co.
خاتم في اليد اليسرى من أكيليس Akillis
خاتم في اليد اليمنى من ميسيكا Messika
أساور في اليد اليمنى من فرنييه Vhernier.
وتيفاني أند كو. Tiffany & Co.
خاتم في اليد اليسرى من مارلي Marli.
وميسيكا Messika



إطلالة وحذاء وحقيبة
من فندي Fendi
أساور من تيفاني أند كو.
.Tiffany & Co، ومارلي Marli،
وديور فاين جويلري
Dior Fine Jewellery
أقراط من فيرنييه Vhernier
خواتم من ديور فاين جويلري
.Dior Fine Jewellery
وأكيليس Akillis،
وتيفاني أند كو. .Tiffany & Co
سوار من ديور فاين جويلري
Dior Fine Jewellery



بدلة من غابرييلا هيرست Gabriela Hearst
معطف من لورو بيانا Loro Piana
أقراط من تيفاني أند كو. .Tiffany & Co
سوار من فيرنييه Vhernier
خواتم من تيفاني أند كو. .Tiffany & Co، وفيرنييه Vhernier
ساعة من ديور تايميبسز Dior Timepieces

تنورة وقميص من فيرساتشي Versace
معطف من ماريلا Marella
حقيبة وحذاء من باي فار By Far
خواتم من ديور فاين جويلري
Dior Fine Jewellery،
وتيفاني أند كو. Tiffany & Co.
أقراط من فيرنييه Vhernier
سوار من بوشرون Boucheron



شورت وجاكيت من سلفاتوري فيراغامو Salvatore Ferragamo
كنزة بياقة Turtleneck من إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi
معطف وحذاء من لورو بيانا Loro Piana
أقراط من فيرنييه Vhernier
خاتم في اليد اليسرى من مارلي Marli
خاتمان في اليد اليمنى من تيفاني أند كو. Tiffany & Co.، وميسيكا Messika



جاكيت من سلفاتوري فيراغامو Salvatore Ferragamo
كنزة بياقة Turtleneck
من إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi
أقراط من فيرنييه Vhernier
خاتم في اليد اليسرى من مارلي Marli
خاتمان في اليد اليمنى
من تيفاني أند كو. .Tiffany & Co، وميسيكا Messika



معطف من لورو بيانا Loro Piana
قميص من إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi
بنطلون من ماكس مارا Max Mara
حذاء من سلفاتوري فيراغامو Salvatore Ferragamo
أقراط من تيفاني أند كو. .Tiffany & Co
سوار من ديور فاين جويلري Dior Fine Jewellery



معطف وحذاء من ديورDior
قلادة من تيفاني أند كو. .Tiffany & Co
أقراط من ديور فاين جويلري Dior Fine Jewellery
سوار من بوشرون Boucheron، وفيرنييه Vhernier
خاتم من فيرنييه Vhernier



تنورة وقميص من فيرساتشي Versace
معطف من ماريلا Marella
حقيبة وحذاء من باي فار By Far
خواتم من ديور فاين جويلري
Dior Fine Jewellery.
وتيفاني أند كو. .Tiffany & Co
أقراط من فيرنييه Vhernier
سوار من بوشرون Boucheron

جلسة تصوير

Photo Shoot



قميص من فيرساتشي Versace
خواتم من ديور فاين جويلري
Dior Fine Jewellery،
وتيفاني أند كو. Tiffany & Co.
أقراط من فيرنييه Vhernier
سوار من بوشرون Boucheron



بول كوستيللو
Paul Costelloe

London Fashion Week SS2022 Review

جولة على أسبوع الموضة في لندن لربيع وصيف 2022

بعد أسـبوع الموضة في نيويورك، انتقلـت الأجواء المفعمة بالأناقة إلى مدينة الضبـاب لندن، التي فاجأتنا بطقس مشـمس ومشـرق يحاكي صيحات ربيع وصيف 2022. المنافسـة كانت على أشدّها في العاصمة البريطانية، والتصاميم أتت مميّزة حيث قدّم المصمّمون صيحات متنوّعة كلّ على طريقته. تابعي معنا أبرز ما رصدناه لك من هذا الأسبوع، لتبني على أساسه محتوى خزانتك في الربيع القادم.

بيروت | ساره مرتضى Sarah Mourtada



أزياء الريترو

يعود المصمّمون في موضة ربيع وصيف 2022 الى حقبات غابرة ليستقوا منها تفاصيل أنثوية من أناقة الأربعينات والخمسينات أو السبعينات من القرن الماضي.

يوهان وانغ
Yuhan Wang

ايدلين لي
Edeline Lee

أوسمان
Osman

مارغريت هاويل
Margareth Howell

The Suit

بدلات لكلّ المناسبات

البدلة، هي عنصر أساسي من عناصر الموضة في زمننا الحالي، كانت رائجة في الماضي بشكل خجول، إلا أنها فرضت سيطرتها بشكل لافت على مجموعات الربيع، وقد تمّ تطويعها لأيام العمل العادية، أو للمناسبات الإجتماعية.

بول إي جو
Paul Et Joe

آنا مايسون
Anna Mason

Oversize

أحجام كبيرة

تستمرّ موضة الـ Oversize أي التصاميم الواسعة الخاصّة بالممتلئات بفرض سيطرتها على عالم الموضة. تأتي هذه التصاميم والقصّات لتمنح من ترتديها راحةً وحريةً في الحركة، كما أنها تخفي العيوب في الجسم.



ريكوال Requal

سيمون روشا Simone Rocha

لوبي غاجاردو Lupe Gajardo

إدوارد كراتشلي Edward Crutchley

إرديم Erdem

آنا مايسون Anna Mason

Flower Power

طبعات الورود

اشتهرت الماركات اللندنية بتركيزها على نقشات الورود بشكل خاص، كونها تعكس صورة امرأتها الأنثوية التي تحبّ التفاصيل الناعمة والبعيدة عن المبالغة.

Daring Ruffles

كشاكش جريئة

لم تعد موضة الكشاكش الناعمة التي نلمحها بشكل بسيط في الإطلالة هي الرائجة، بل على العكس، برزت في ربيع وصيف 2022 الكشاكش ذات القصّة العريضة، وتلك الكثيفة والوثيرة.



برين
Preen

آنا مايسون
Anna Mason

آبو جان
Apu Jan

بول إي جو
Paul Et Joe

بورا أكسو
Bora Aksu

سيمون روشا
Simone Rocha

Summer Stripes

تقليمات الصيف

جزء أساسي من أجزاء الصيف المنعشة هي موضة التقليمات التي تأتي في كلّ موسم بأشكال متنوّعة وجميلة، وبألوان حيوية ومشرقة. لا تفوتي هذه الموضة وتألقي بها خلال رحلات الكروز الصيفية.

Blue Waves

أزرق البحار

على الرغم من الضباب الذي يسيطر على هذه المدينة، وعدم سطوع الشمس فيها بشكل مستمرّ، إلا أنّ المصمّمين قدّموا باقة من الألوان الجميلة، وفي طليعتها لون أزرق البحار الذي يليق بخامات الصيف المتنوعة.



تمبرلي لندن
Temperley London

اورديم Erdem

هيلين أنطوني
Helen Anthony

آبو جان
Apu Jan

ريشارد مالون
Richard Malone

آبو جان
Apu Jan

Green Touch

لمسة خضراء

اللون الأخضر كان أيضاً من ضمن قائمة الألوان الحيوية التي اختارها المصمّمون في لندن لأزياء النساء، والتي جاءت بمختلف التدرّجات، على الرغم من أن الأخضر الزمردي كان له حصة الأسد في المجموعات.

Orange Bubble

فقاعة برتقالية

هل تتخيّلين اللون البرتقالي في لندن؟ نعم إنها موضة الموسم القادم من دون منازع، فقد برزت لدى عدد كبير من المصمّمين وبأشكال متنوعة. تبنّي هذه الموضة الحيوية في الصيف القادم، خصوصاً اذا كنت صاحبة سحنة سمراء.



سيمون روشا
Simone Rocha

إيدلين لي Edeline Lee

آنا مايسون
Anna Mason

إرديم
Erdem

لوبي غاجاردو
Lupe Gajardo

ريشارد مالون
Richard Malone

Snow White

بياض الثلج

اللون الأبيض ثابت في باليت ألوان الموضة، ولا يمكن أن يغيب عن المنصات أبداً. وفي مجموعات موسم ربيع وصيف 2022 نراه يعكس إشراقة لا مثيل لها على المرأة التي ترتديه.

المصممة نتالي كرم:
أزيائي تتحدّى المقاسات وهي للنساء والرجال



نتالي كرم، اسـم بات له وقعه في عالم الموضة والأزياء، ليس فقط لأنّ لديها موهبة وشـغف كبير، بل لأنّها تملك أسـلوباً جديداً في التصميم لا يشـبه غيره؛ فهي تحترم جسم المرأة بأشكاله المختلفة، وعلى أساس ذلك تعمل على تسـجيل براءة اختراع جديدة اليوم، بحيث تصمّم قطعاً تلائم مختلف أشـكال وأجسام النساء، كما أنّ هذه القطع يمكن ارتداؤها بطرق عديدة. تعرّفي إلى نتالي كرم عن كثب، عن بدايتها ومجموعتها ومدرسـتها الخاصة التي تعلّم فيها نهج NK Method، وغيرها من التفاصيل، في المقابلة الخاصّة التالي نصّها...

بيروت | ساره مرتضى **Sarah Mourtada**





مصمّمتي المفضّلة هي Coco Chanel، لأنّها قادت ثورة في عالم الموضة وهذا ما أقوم أنا به الآن

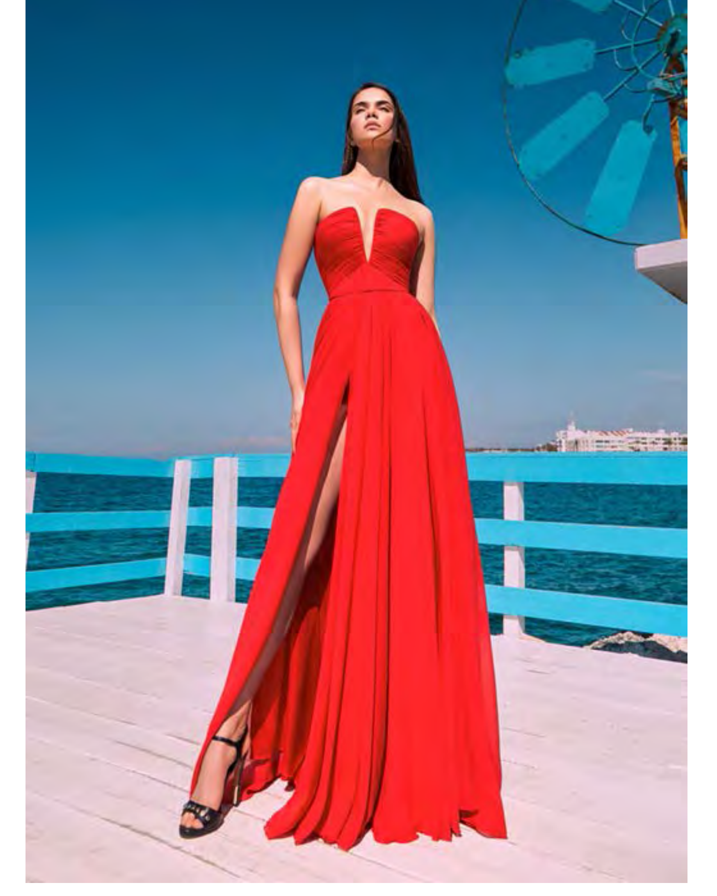
كيف كانت بدايتك في عالم الموضة؟
ولدت مع هذا الشغف، وكنت دائماً أرى الأزياء بنظرة أخرى، كما أنّني أحبّ أن أبتكر أشياء جديدة وأصمّم أفكاراً ملفتة.
ما الذي تغيّر مع الوقت؟
تغيّرت طريقة تفكيري ونظرتي للأشياء. علينا أن نتأقلم مع الظروف حولنا لكي نبتكر للناس كلّ شيء بطريقة أفضل. بات هناك نضوج أكبر، وصرت أفهم المرأة أكثر. محيطنا كلّه تغيّر، مما يدفع الإنسان لابتكار أمور تحسّن معيشته.

مجموعة تتعلّق بالمقاسات

أدخلينا في تفاصيل مجموعتك الأخيرة
المجموعة الأخيرة التي ابتكرتها تأتي بشعار Adjust as you Go. إنها منفّذة وفق اختراع جديد، أعمل على تسجيل براءته الآن. تتعلق مجموعتي هذه بالمقاسات، حيث وجدت أنّ هناك مشكلة كبيرة لدى النساء في الطلب إلكترونياً وتحديداً في تحديد مقاساتهنّ. لذا حاولت إلغاء هذه النقطة التي تزعجهنّ كثيراً، وتوقِفهنّ عن مواصلة الطلب عبر الإنترنت، وهي تحديد مقاس البطن والصدر والزوائد. لهذه المجموعة آلية خاصة، حيث أنّها تتماشى مع مقاسَي 34 و46 في الوقت نفسه. بالإضافة الى ذلك، تتمتّع أزيائي بخاصية ارتدائها بعدّة طرق (من 4 إلى 6 طرق مختلفة) نظراً للوتيرة السريعة التي نعيشها، ولعدم قدرة المرأة على تغيير ما ترتديه في كلّ لحظة. الأقمشة المستخدمة مريحة ومميّزة، وهي ذات أنواع طبيعية جداً، كالقطن والدنيم. كما أنّها تتضمّن تصاميم مع شعار No Gender، أي بإمكان الشباب أن يرتدوها أيضاً.

إعادة برمجة ذهن المصمّم

ما هو نهج الـ NK Method الأول من نوعه في الشرق الأوسط؟
يقوم نهج NK Method على إعادة برمجة ذهن المصمّم، أو الطالب الذي يودّ دخول عالم الأزياء حتى يعرف كيفية الابتكار، وكيف يطبّق الابتكارات الخاصة به بطريقة رسمٍ سهلة جداً، من خلال تقنية تُعنى بالنظر وعلم النفس والتكرار. بهذه الطريقة أكون قد علّمت الطالب الذي لا يعرف الرسم، كيف يضع تصوّراته الخاصة، وأن يلوّن ما صمّمه أيضاً. كما أمنحه طريقة لرؤية القماش بطريقة مختلفة. هناك طلّاب بعد تدرّبهم لديّ لمدّة ثلاثة أشهر، يرون مشاريعهم في أهمّ جامعات الموضة العالمية. ووفق هذه النهج الذي أعلّمه، تمكّنت من مشاركة خبرتي التي تتعدّى عشرين عاماً، مع الطلاب من دون أي صعوبة. أنا بنفسي تلقّيت دراستي في جامعة هارفرد Harvard، ولكنّي أعمل على تطوير هذا النهج التعليمي منذ 5 سنوات. هذه الطريقة في التعليم، هي ابتكار لي، ولا يتّبعها أحد غيري.
هل تعكس تصاميمك أسلوب المرأة العربية؟
لا أحبّ أن أحدّد أسلوباً واحداً للمرأة العربية، لأنّ هذه المرأة باتت عالمية وهي تسافر وترتدي أزياءً مشابهة للأوروبيين والأميركيين. باتت منفتحة أكثر وتعمل وتقوم بمشاريع. طبعاً لديها طريقتها بالتنسيق، وتحبّ المحافظة على أسلوب يتعلّق بثقافتها وبيئتها الخاصّتين، وهذا ما أحترمه جداً من خلال الأزياء التي ابتكرتها. في مجموعتي الأخيرة صمّمت أزياءً خاصة بالمرأة المحجّبة أيضاً، لكي أعكس أنّها أيضاً تستطيع أن ترتدي Adjust as you go، أي يمكنها أن ترتدي وفقاً لأسلوبها وتقاليدها. المرأة لديّ عالمية.

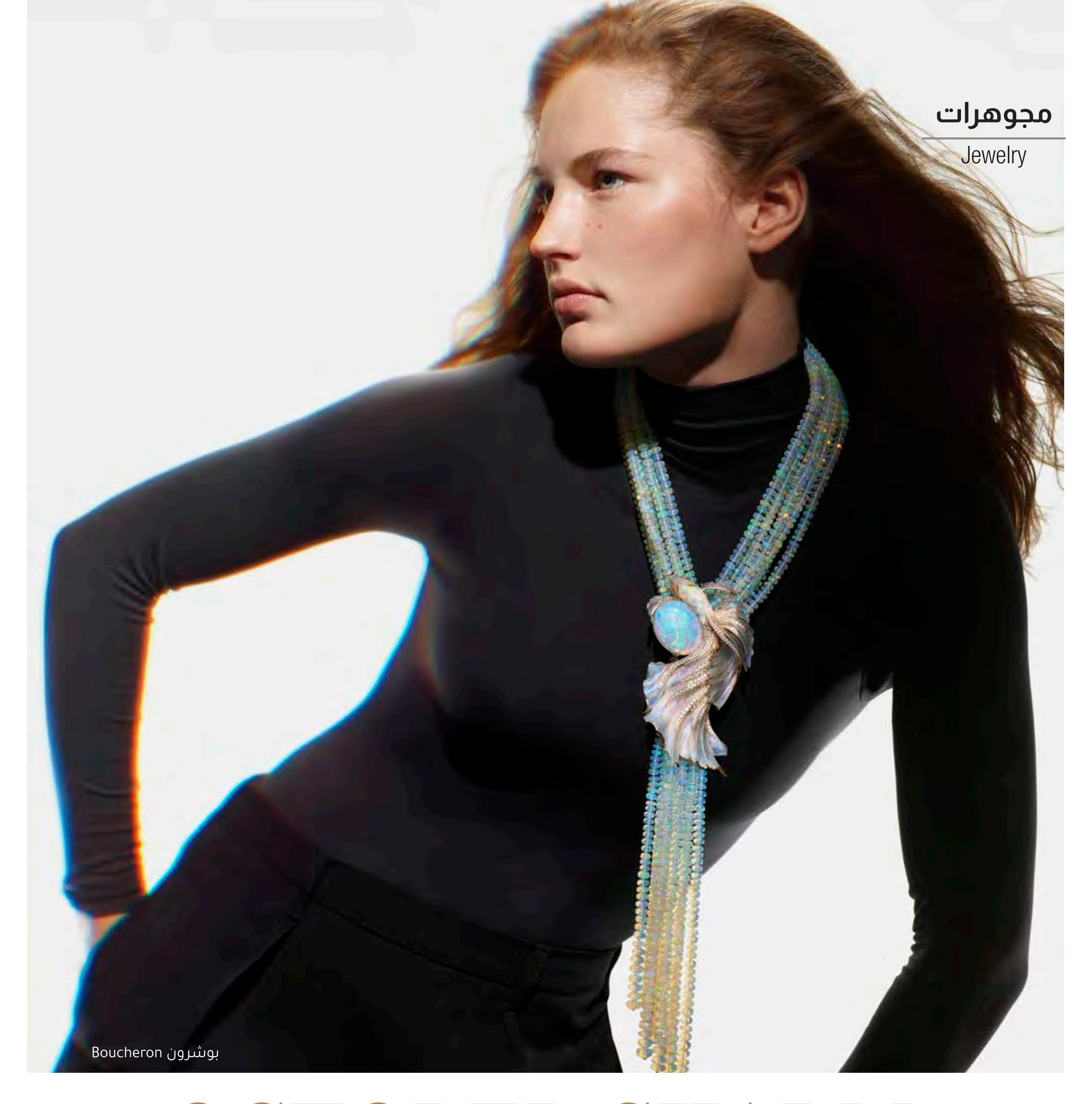


تصاميمها على السجّادة الحمراء

من هم الشهيرات اللواتي ارتدين من تصاميم نتالي كرم؟
هناك شهيرات عديدات ارتدين من تصاميمي، مثل نادين نسيب نجيم، سلافة معمار، نجوى كرم، رومي ورينا شيباني. هذا بالإضافة إلى نجمات عالميّات مثل الممثّلة الأميركية هانتر كينغ Hunter King، التي ارتدت تصميماً لي خلال حفل سجّادة حمراء في لوس أنجلوس وهو حفل جوائز People's Choice Awards، وغيرها الكثير...
من هو مصمّمك المفضّل؟
مصمّمتي المفضّلة هي كوكو شانيل Coco Chanel، لأنّها قادت ثورة في عالم الموضة، واختارت شيئاً لم يكن موجوداً من قبل، وهذا ما أقوم أنا به الآن. لذا، أنا أستوحي منها كثيراً، ومن طريقة تفكيرها.
من هي امرأة نتالي كرم؟
هي كلّ امرأة فريدة وجريئة ومختلفة، وهي إمرأة عملية وعصريّة تحبّ أن ترتدي القطعة بأسلوب مختلف في كلّ مرة، لكي تظهر بأسلوب لا يموت أبداً.

طرق التسويق الحالية

هل تسوّقين لتصاميمك عبر مواقع التواصل الاجتماعي؟
طبعاً، أعتمد على السوشال ميديا لتسويق أعمالي، كما أعتمد على إقامة المناسبات والمعارض والبوتيكات التي أعرض فيها تصاميمي في دبي. كنت في السابق أعتمد على تسويق تصاميمي من خلال الموقع الخاص بعلامتي، لكنّني اليوم بتّ أركز أكثر على مواقع التواصل الاجتماعي.
ما هي النصيحة التي تعطينها للمصمّم الصاعد؟
كوني معلّمة، فأنا دائماً أنصح وأقف إلى جانب أيّ مصمّم صاعد يريد أن يدخل المجال، ولديّ معهد حيث ندرّس فيه نهج NK Method، وبعد فترة سوف نمنح المصمّمين شهادة دولية.
ما هي مشاريعك المستقبلية؟
لديّ الكثير من المشاريع التي تتعلّق بمجموعتي الجديدة، وبالمدرسة التي أملكها.


Boucheron بوشرون

OCTOBER CHARM OPAL & TOURMALINE

أرقى الجواهر لمولودة شهر أكتوبر

إبداعات من جواهر التورمالين والأوبال تضجّ جمالًا ورهافة، فتزهو بها التصاميم الفريدة حاملة أرقى المشاعر، خصوصاً لمولودات شهر أكتوبر. يتمتّع كلّ من التورمالين والأوبال بسحر مدهش، وهما يتوفّران بتشكيلة كبيرة من الألوان، من الأبيض والأزرق إلى البنفسجي والزهري، والتي أشعلت مخيلة مصمّمي المجوهرات لتضمينها في قطع فنيّة رائعة. أدخلي معنا إلى عالم ملؤه السحر، لتتعرّفي على أنواع هذين الحجرين الكريمين، ومزاياهما.

بيروت | سلطانة كيروز **Sultana Keyrouz**

Opal Story

يشتقّ اسم حجر الأوبال من السنسكريتية Upala، والتي تعني الحجر الكريم؛ كما يعزو البعض اسمه إلى كلمة يونانية الأصل Opallios، وتعني تغيير اللون. والأوبال حجر كريم بلمعان اللآلئ، يشمل ألواناً عديدة، من الأخضر والأحمر إلى الأصفر والبني والأسود. هو متواجد في أستراليا وصحراء نيفادا والهندوراس وأثيوبيا وسلوفاكيا.



بوتشيللاتي
Buccellati



شوبارد
Chopard

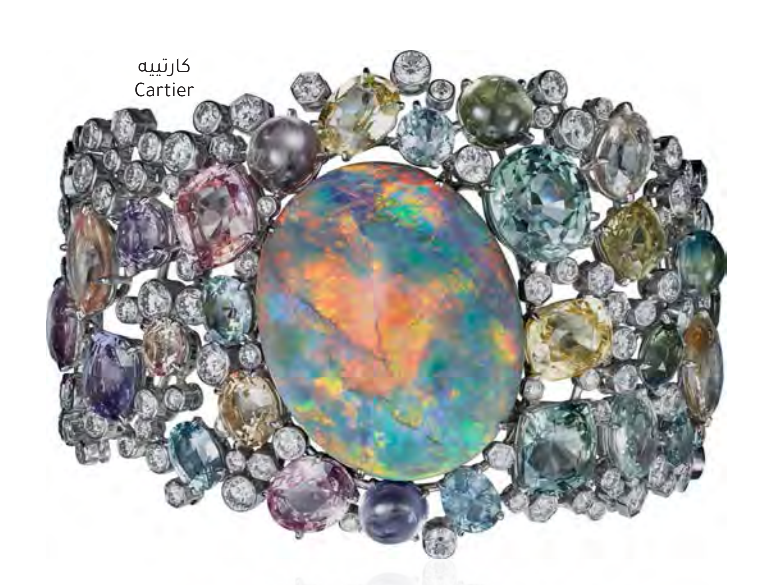
Opal Birthstone

يعدّ الأوبال جوهرة الجمال والجاذبية والثروة. هو حجر نفيس يرتبط بكوكب الزهرة، كوكب الحب والجمال. يَعِد مولودة شهر أكتوبر بحياة فاخرة ملؤها الحبّ والرومانسية، كما أنّه يعزّز أجمل ما فيها من سمات. يزيد ثقتها بالنفس، كما يساعدها على تحفيز جانبها الإبداعي، خصوصاً في الفنون. يشكل الأوبال هديّة قيمة للاحتفال بذكرى الزواج الرابعة عشر.



ديور فاين جويلري
Dior Fine Jewellery

كارتييه
Cartier





بوشرون
Boucheron



بوشرون
Boucheron

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

Pearly Lustre

جواهر الأوبال مرصّعة في قطع ثمينة
تحاكي الأنوثة بألوانها اللؤلؤية الرقيقة.

بياجيه
Piaget

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

بولغاري
Bulgari

Handle with Care

رعاية مجوهرات الأوبال

- يشبه الأوبال برعايته حجر اللؤلؤ، فهو مثله يحتوي على الماء بتركيبته. للمحافظة عليه يجب الإعتناء به جيداً، إذ أنه حجر حسّاس جداً، حيث تبلغ درجة صلابته من 5.5 الى 6.5.
- يستحسن فصله عن باقي المجوهرات لمنع أي خدوش.
- لا ينبغي رش العطر مباشرة عليه، إذ قد يتسبّب ذلك في فقدانه للونه.
- من الأفضل تخزينه في مكان رطب، لأنّه سيتشقق إذا جفّ، وبالتالي سيفقد قيمته.
- من المفيد وضعه في الماء لعدة ساعات من وقت لآخر.

بوتشيللاتي
Buccellati



فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

شوبارد
Chopard

بوشرون
Boucheron

بولغاري
Bulgari

هاري وينستون
Harry Winston

بوميللاتو
Pomellato

Tourmaline Story

اكتشف التجار الهولنديون حجر التورمالين لأوّل مرة، قبالة الساحل الغربي لإيطاليا، في أواخر القرن السابع عشر، أو أوائل القرن الثامن عشر ميلادي. يشتق اسم التورمالين من المصطلح السنهالي تورمالي Toramalli أو Tourmali، وهو ما كان يطلق آنذاك على كلّ الاحجار البلّورية الملوّنة في جزيرة سيلان، سريلانكا حالياً.
تتراوح درجة صلابته بين 7 و7.5، لذا فهو يعدّ من الأحجار القوية المقاومة للخدش، والتي يمكن التزيّن بها بشكل يومي.
يتواجد التورمالين في شمال شرق أفغانستان وتنزانيا وسريلانكا وموزمبيق ونيجيريا وبورما وروسيا والهند وجنوب شرق البرازيل وإيطاليا وكاليفورنيا.

Paraiba Tourmaline

تورمالين بارايبا

يعتبر تورمالين بارايبا من الأحجار الكريمة الأكثر ندرة، حتى أنه في بعض الأحيان أكثر تكلفة من الألماس، كما والأكثر طلباً بين الأحجار. إكتشف هذا الحجر المبهر بلونه الأزرق المائل إلى الأخضر، والذي يشعّ حتى في أضعف ضوء، المنجّم البرازيلي والباحثُ عن الأحجار الكريمة Heitor Dimas Barbosa، وذلك في الثمانينات من القرن العشرين، في ولاية بارايبا Paraiba في البرازيل. يلاقي حجر باررببا إقبالاً كبيراً من قبل دور تصميم المجوهرات الفاخرة، لما يتمتّع من جودة عالية، حيث يتّخذ شكل قلادة مبهرة عند شوبارد Chopard، أو خاتم ساحر لدى هاري وينستون Harry Winston..

Joyful Jewels

كنز من أحجار التورمالين ثَريّ بقطع مختلفة الأشكال والألوان، ومشغولةٍ تحفاً فنّية وبتناسق رائع.



كارتييه
Cartier

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

هاري وينستون
Harry Winston

شوميه
Chaumet

كارتييه
Cartier

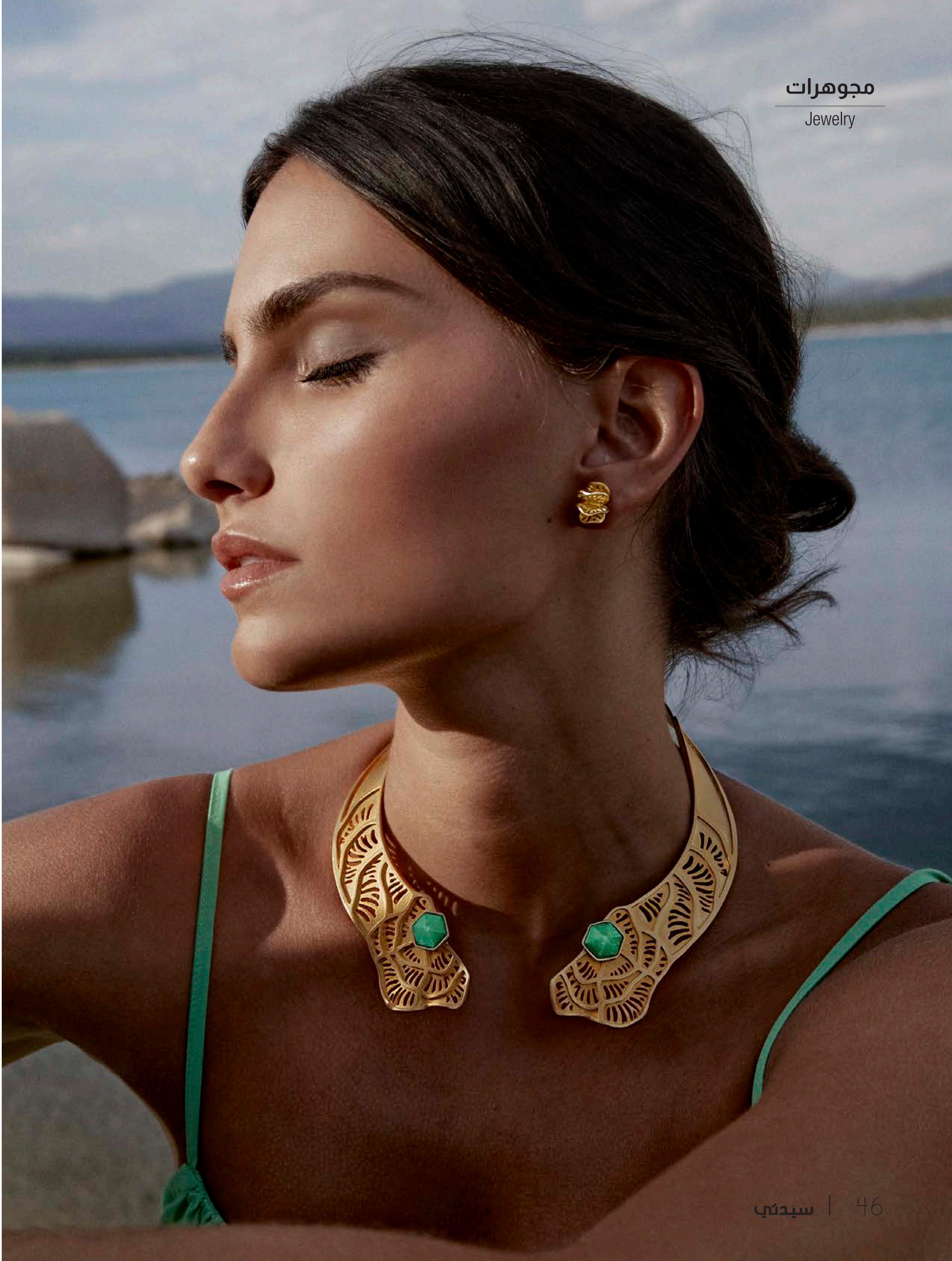
ديور فاين جويلري
Dior Fine Jewellery

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.



Tourmaline Birthstone

إلى جانب الأوبال، يعدّ التورمالين الحجر الثاني المرصود لمولودة شهر أكتوبر؛ فهو يمنح مولودته الحب غير المشروط، ويقوّي لديها الثقة بالنفس. يجسّد التعاطف والحكمة في تعاملها مع الآخرين، إضافة إلى إثراء تفكيرها ومعرفتها. يقال أيضاً إن التورمالين هو حجر المصالحة، فيعزّز الرحمة ويهدّئ العقل، ويشعّ بالطاقة التي تجذب المال والصداقة.



المصمّمة جود بن حليم
Jude Benhalim
أقدم الحرفية العربية في مجوهراتي

مجوهرات جود بن حليم Jude BenHalim تشكل عملًا فنياً رائعاً، يدمج التقاليد مع الروح العصرية، فهي تجمع بين خامات مختارة من الفضّة الإسترلينية، والنحاس الأصفر المطلي بالذهب، مع أحجار راتنجية ملوّنة مصنوعة يدوياً، بخطوط عربية جميلة. إنها مزيجٌ من الفن المعاصر والحرفية العربية الشرقية. تعرفي أكثر إلى المصمّمة المقيمة في القاهرة جود بن حليم، التي تعشق عملية التصميم بمختلف مراحلها، واكتشفي أجمل تصاميمها.

حوار | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**



أخبرينا أكثر عن بداياتك..
عشت طوال حياتي في مصر، وقد ترعرعت في بيئة مثالية تبعث على التميّز في مجال التصميم، حيث كانت والدتي تعمل في صناعة الموضة، ووالدي مهندساً معمارياً، ما يفسِّر سبب استقاء تصاميمي الإلهام من مزيجٍ من التراكيب الهندسية والموضة العصرية. ولطالما أحببت خلال نشأتي ابتكار الأشياء، لقد عشقت صنع القطع الفنية واليدوية، وعرفت على الدوام أنه سينتهي بي المطاف بمهنةٍ تغذي الجانب الإبداعي لديّ.

بعد سنوات من الإبداعات الجميلة، ما الذي تغير في جود بن حليم؟
تتطوّر نظريتي للحياة كلّ يوم، وكذلك تتطوّر علامتي التجارية. بدأت العمل مبكراً، عندما كان عمري 18 عاماً فقط، وتحوّلت من مراهقة إلى شخص بالغ، تماماً كما فعلت العلامة التجارية.

لا تأثير سلبي على البيئة

ما هي القيم التي ترتكز عليها علامتك؟
في الوقت الحالي، نركّز في الغالب على التزامنا بالديمومة، فصنع مجوهرات متعدّدة الملبس يمكن أن تكون بمثابة إرث دائم. إنّ علامة Jude Benhalim مبنيّة على فكرة بأنّ المجوهرات الجميلة تُصنع باحترام لجميع الناس، ومسؤولة تجاه الأرض التي تُصنع منها موادها. نحن نسعى جاهدين لتأكيد هذه القيم في جميع جوانب شركتنا، والعيش مع الالتزام بالتحسين المستمرّ لأعمالنا وصناعة المجوهرات. كما أنّنا ملتزمون بالقيام بعمليات نظيفة ومتجدّدة لإنتاج مجوهرات عالية الجودة، ليس لها تأثير سلبي على البيئة. نحن نضمن عدم هدر أي مورد، ونستخدم كلّ جزء من المواد المتبقية. جميع القطع مصنوعة يدوياً بحب من قبل الحرفيين المحليين، وباستخدام مواد من مصادر محلية وبمهارات عريقة. نعيد تدوير جميع المعادن المستخدمة (الفضّة والنحاس الأصفر)، للحفاظ على مواردنا الطبيعية والتخفيف من استنزافها



نعيد تدوير جميع المعادن المستخدمة (الفضّة والنحاس الأصفر)، للحفاظ على مواردنا الطبيعية والتخفيف من استنزافها

أدخلينا في تفاصيل مجموعتك الأخيرة.
اسم هذه المجموعة هو: «كورديليا» وتعني «جوهرة البحر»، وهي تجسّد المدى اللامحدود للحياة الموجودة تحت الماء. في هذه المجموعة، نستمدّ بعضاً من أكثر العناصر العضوية من أعماق البحار، وهو عنصر فريد من نوعه، في أشكاله وألوانه.. المرجان والأصداف، بكل جمالها الذي لا يفنى، هي مصدر الإلهام الرئيسي لكورديليا. إن أعماق البحار فيها الكثير من الحياة والألوان والغموض، ولا يمكن إلا أن تذكرنا بالإيقاع السريع لحياتنا اليومية، وهي وتيرة يمكن في كثير من الأحيان أن تدفن معها بعضاً من آمالنا.
كورديليا هي مظهر من مظاهر هذا العالم السحري، الأشكال الطبيعية والألوان النابضة بالحياة الموجودة في أعماق البحار، مثل الشعاب المرجانية والأصداف، تصمد قطع هذه المجموعة أمام اختبار الزمن. بينما نتعمق في تشريح المرجان، يمكننا أن نرى تفرّد تكوينه المفصّل، الذي ينعكس في تفاصيل القطع الموجودة في المجوهرات. من خلال عدم انتظامها العضوي، تتميّز هذه المجموعة أيضاً بالطبقات المتتالية، وموجات السوائل الموجودة في الشعاب المرجانية. قطع كورديليا مصنوعة يدوياً باستخدام الفضة الإسترليني والنحاس الأصفر المغطّى بالذهب عيار 18 قيراطاً، ومزيّنة بأحجار الراتنج المصنوعة حسب الطلب. تعرض القطع الحجرية مجموعة من الألوان التي تتذكر تلك الموجودة تحت سطح البحر، بما في ذلك: النعناع الأخضر، والصدأ البرتقالي، والأزرق الخزفي.



من هي أيقونة جود بن حليم؟

والدتي، رنا العزم Rana Al-Azm، هي رمزي ومصدر إلهامي.. كلّ ما تعلمته أتقنته منها. هي مصدر فخري.. هي أيضاً المؤسِّسة المشاركة ورئيس مجلس إدارة Jude Benhalim.

ومن هي المرأة التي تصمّمين لها؟

تخدم علامتي التجارية المرأة الشرسة والأنثوية، التقليدية والحديثة، الرائعة والقوية.

المرأة العربية وإحساسها بالتميّز

كيف تعكسين ذوق المرأة العربية من خلال تصاميم مجوهراتك؟

يسعدني جداً أن أشهد النضال الثوري للمرأة العربية من أجل التمكين والحرية ورؤية التغيير. على الرغم من أنه لا يزال هناك الكثير من العمل الذي يتعين القيام به لتحقيق المساواة الكاملة، إلا أنني أهدف إلى منح النساء إحساساً بالتميز من خلال مجوهراتي. أريد أن يتمكنّ من قضاء أيامهنّ المزدحمة حتى وهنّ متزيّنات بالمجوهرات. لذا يمكن للمرأة العاملة تبديل طلّة ملابسها النهارية إلى مسائية، مع الاحتفاظ بقطعة المجوهرات التي اختارتها في الصباح. كلّ ذلك بأبسط جهد ممكن.

ما هو الحجر الذي تفضلين العمل به؟

نقوم بتخصيص جميع أحجارنا باستخدام مادة الراتنج. عندما عثرت على هذه المادة، أدركت أنه يمكنني نحتها بأي شكل، والتلاعب بالطريقة التي تعكس بها اللون والضوء. إنها مادة متغيرة الشكل، يمكنني قولبتها ونحتها وتلوينها كما أريد. العمل مع الراتنج هو الجزء المفضل لدي في عملية التصميم.

هل تعتمدين على مواقع التواصل الاجتماعي في التسويق لمجوهراتك؟

بالتأكيد! نحن محظوظون جداً لأننا نعيش في هذا العصر، حيث يمكننا الوصول بقوة إلى جميع الناس.

ما هي مشاريعك المستقبلية؟

نحن على وشك افتتاح أكبر متجر رئيسي لنا في القاهرة.



Boucheron بوشرون

DIAMONDS TIME

ساعات ماسية لأناقة مرهفة

يترك الماس، سيد الأحجار الكريمة، بصمته أينما حلّ، الا أنّ له نكهة خاصة في عالم الوقت، حيث يدخل الى الساعات الراقية الموقعة من أهم الدور العالمية ليزيدها جمالية، سحراً وتميزاً، كما أنّه يرفع من ثمنها بشكل كبير، نظراً لفرادة ابتكارها. في هذا التقرير، اتجهنا نحو الساعات ذات الترصيعات الماسية الناعمة التي تزيّن الإطار أو الميناء.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**

دور عديدة ترصّع تصاميمها بالماس، وأبرز من اشتهر بابتكاراته الخلابة هي دار شوبارد Chopard التي ترصّع ميناء وإطار ساعاتها بحبيبات ماس ناعمة جداً. كذلك الحال أيضاً مع دار بولغاري Bulgari التي لديها أسلوب مميز في الترصيع. بدورها ديور تايمبيسيز Dior Timepieces لديها أسلوبها أيضاً في تزيين الساعات بالماس، كما هي الحال مع شانيل واتشز Chanel Watches. هذا ولفتتنا الساعات الملوّنة التي أتت مزيّنة بالماس كتصاميم فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels وجيجر-لوكولتر Jaeger-LeCoultre وكارتييه Cartier وغيرها. وعندما ينعكس مزيج الألوان مع الماسات البرّاقة الجميلة، ينتج عنه ساعات أيقونية فريدة تبقى من جيل إلى جيل.

الساعات الذهبية المرصّعة بالماس ولكن بأسلوب ناعم، تركت أثرها في عالم الوقت هذا الموسم. اعتمديها مع أساور ناعمة ذهبية، لإنشاء نوع من التناغم المحبّب. يمكن الانتقال بهذا النوع من الساعات من المناسبات النهارية الى المسائية، دون الحاجة الى تغييرها، لأنّها تناسب كلّ الأوقات.



أندرو جي أن Andrew GN

شوبارد
Chopard

هيرميس
Hermes

بولغاري
Bulgari

Golden Touch



جيجر- لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

كارتييه
Cartier

بولغاري
Bulgari

ألتوزارا Altuzarra

Midnight Blue

يعكس اللون الأزرق الداكن دفئاً على الإطلالة، في حين أنّه يرتدي طابع الفخامة عندما تجاوره ماسات منثورة بشكل خفيف في ساعتك الفاخرة. نسّقي هذه الساعة الزرقاء والمرصّعة بالماس في أي مناسبة عزيزة ترتدين فيها إطلالة باللون الأزرق أو الأبيض.



تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

شانيل واتشز
Chanel Watches

ديور تايمبيسيز
Dior Timepieces

أكني ستوديوز Acne Studios

Noir Chic

يتناغم سوار الساعة الأسود مع حبيبات الماس المرصّعة على الإطار أو الميناء. حيث أنّ للماس الأبيض البرّاق ألق كبير يتجلّى بوضوح أكثر عندما نقرنه بأي عنصر يحمل اللون الأسود. تليق هذه الساعات مع مختلف اطلالات النهارية والمسائية على حدّ سواء.



فاشرون كونستانتان
Vacheron Constantin

بياجيه
Piaget

شانيل واتشز
Chanel Watches

سان لوران Saint Laurent

Feminine Hues

إحتفي بأنوثتك من خلال تصاميم الساعات الناعمة المشغولة بالذهب بمختلف ألوانه. وبدخول الماس إليها، بترصيع خفيف وراقٍ، تحلّت هذه الإبتكارات بصفات الفخامة الخالصة. ستليق هذه الساعات بأي إطلالة أنيقة تختارينها، سواء للنهار أو لليل.



فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

شوبارد
Chopard

روجيه دوبوي
Roger Dubuis

دولتشي أند غابانا Dolce & Gabbana

Red Star

هل تحبين الاطلالات الجريئة؟ اذاً إنها فرصتك هذا الموسم لكي تختاري الساعات الحمراء ذات التصاميم الملفتة، والمرصّعة ببعض من أجود أحجار الماس على إطارها ومينائها. هذه التصاميم تشبه التحف الفنية الجميلة المبتكرة بدقة عالية، والتي تحتوي على تفاصيل جمّة.

المرأة السعودية

د. زهور كرام Dr. Zouhoor Gourram
أديبة وأكاديمية مغربية

@GourramZ



السفر في المكان، هو في الجوهر سفرٌ في الإنسان مبدع هذا المكان. غالباً، لا نتذكر المكان إلا باستحضار الإنسان الذي كان في المكان. ربما، لهذا السبب تنسحب أمكنة من ذاكرتنا، وتظل أخرى وشماً راسخاً؛ لأن الإنسان ملأ المكان فكان أثراً خالداً في الذاكرة.

عندما أستحضر المملكة العربية السعودية بأمكنتها التي زرتها في إطار لقاءات علمية وأكاديمية وثقافية أجدني أتذكر تفاصيل الأمكنة التي عبرتها من الرياض إلى جدة، من الباحة إلى الطائف من المدينة المنورة إلى مكة الشريفة. كل مدينة تحضر باسم سيدة سعودية مبدعة أو كاتبة مثقفة أو أكاديمية أو امرأة عادية بصمت الذاكرة.

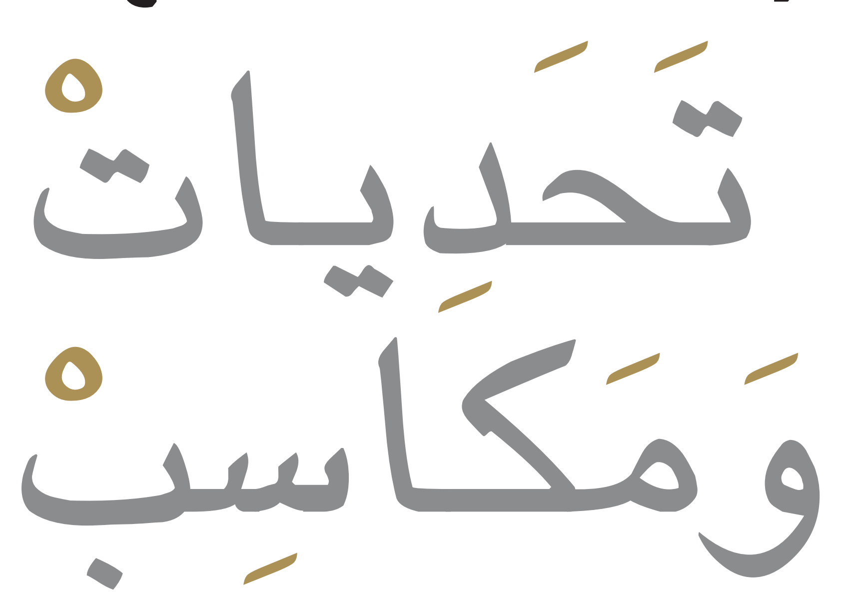
نحن لا نسافر في المكان إذاً، إنما في الإنسان. يحدث ذلك عندما يكون هذا الإنسان مُلهماً للمكان، ليس من حيث التأثيث، إنما عندما يتحول إلى فكرة تقود المكان نحو الذاكرة.

قبل أن ألتقي المرأة السعودية في مكانها المحلي، قرأت لها كاتبة ومبدعة وباحثة أكاديمية، وكنتُ كل مرة أكتشفُ صوتاً قوياً وهو يبني العوالم السردية في الرواية والقصة، أو ينظم القصيدة شعراً، كما أني التقيتُ بعض الأكاديميات والمبدعات خارج المكان المحلي، فانبهرتُ بهذا الصوت النسائي السعودي الذي يتقدم بقوة نحو امتلاك سر المعنى المعرفي بإصرار كبير، كنتُ أحتفظُ بإعجابٍ، وأعود أقرأ مرة أخرى لكاتبات سعوديات، فأكتشفُ في سردها خصوصية، لم تكن من نوع الخصوصية التي نُفكر فيها عندما يتعلق الأمر بما يسمى بالأدب النسائي، إنما كان الأمر أبعد من ذلك، لأنه يتعلق بخصوصية المُستقبل وليس الذاكرة فحسب. ربما، لم أفهم الأمر في البداية، فقد ألفنا التفكير في المرأة العربية انطلاقاً من الموروث الذي يتحكم في مسارها، وأحياناً يقف عثرة أمام انطلاق صوتها، فكيف ارتبط المستقبل عندي بخصوصية صوتها.

فك السفر في المكان شفرة الانطباع، خاصة وأن اللقاء بالمرأة السعودية تم في الفضاء العلمي الأكاديمي، في زيارة علمية إلى جامعة الأميرة نورة بالرياض في إطار شراكة علمية مع كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة محمد الخامس بالرباط، لم يكن سفراً قصيراً، إنما امتد إلى شهر، حسبته في البداية أياماً معدودة، فإذا به يتحول إلى زمنٍ للدخول إلى خصوصية المستقبل من مدخل البحث العلمي.

أول ملاحظة سجلها انتباهي وأنا أعبر فضاء جامعة الأميرة نورة، أن الباحثة السعودية هي سيدة الفضاء، ومدبرته علمياً وتربوياً وأكاديمياً وبيداغوجياً، وهي العقل المُنتصِرُ للمعرفة والبحث العلمي، العاشقة للعلم وبامتياز، والباحثة عن منافذ العلم في سياقات أخرى، أما الطالبات فلهن بصمة في ذاكرتي. لم تكن عندهن المحاضرة واجباً فحسب، إنما كانت إشراقة تُضيء أفقهن. شيئاً فشيئاً، اكتشفتُ سر الانطباع، عندما وجدت العلم اختياراً، والاختيارُ مشروعاً، والمشروعُ قراراً ذاتياً تُهديه لوطنها ومجتمعها.

التجارة الإلكترونية والمشاريع الصغيرة..



مع انتشـار كورونا وإجراءات الحجر المنزلي والإقفال المتكرّر، انتقلت مؤسسـات ومحال تجارية وأفراد إلى التجارة الإلكترونية في ظل صعوبات الاسـتمرار بالعمل في المحال الحقيقية، واسـتطاعت المرأة العربية اقتحام عالم المال والأعمال بثقة وعزم وإصرار لتسـطر قصص نجاح اسـتحقت عليها الإشادة والتقدير، وبقيت مواكبة للتطور ووسائل التواصل الحديثة فخاضت غمار التسويق والتجارة الإلكترونية لتجاري لغة العصر والأرقام، وتكون شريكاً أساسياً في التنمية.

فـي هذا الملف نسـتعرض بعض التجـارب الفاعلة في مجـال الأعمال التي تتخذ من منصات الشـبكة العنكبوتية منطلقاً لها وكيف انطلقت مشـاريعهم وتطورت بفضل الإنترنت، فكيف صنعوا نجاحهم واستفادوا من جائحة كورونا ليسطروا اسمهم في عالم التجارة.

أعدت الملف وشاركت فيه | **آمال منذر Amal Monther**
الرياض | **أمامة إبراهيم Omama Ibrahim**
جدة | **ثناء المحمد Thana Almohammed**
المنامة | **بدور المالكي Bedour Almalki**
بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine**
القاهرة | **أيمن خطاب Ayman khatab**
تصوير | **غيث طنجور Ghaith Tanjour - علي الظاهري Ali Aldhari**





سجى اليوسف: أنصح الشباب لخوض تجربة التجارة الإلكترونية كونها أسهل وأسرع من التقليدية.

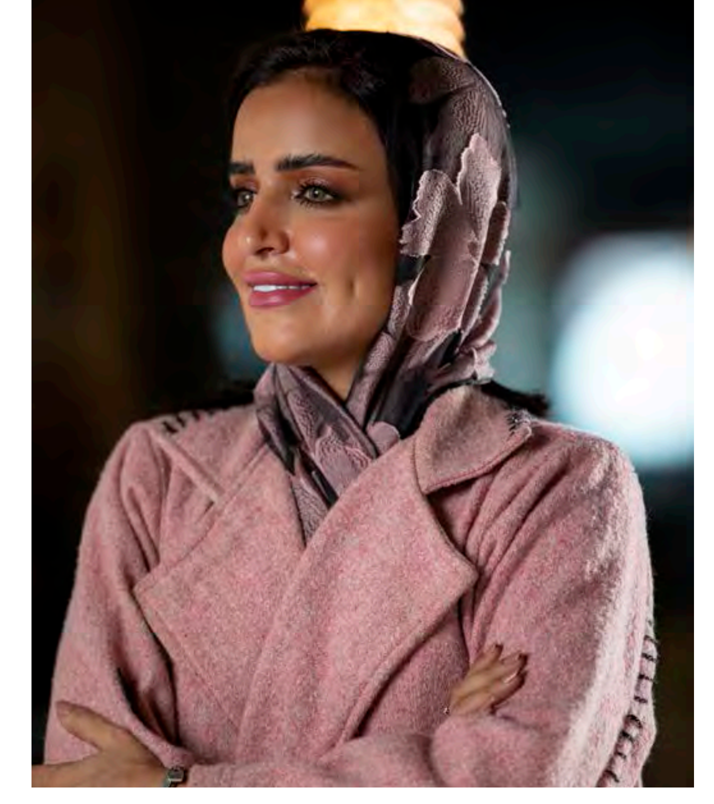
مشاعل عبدالرحمن: 3 من كل 4 متسوقين يستخدمون التجارة الإلكترونية في السعودية بعد كورونا.

سجى اليوسف
SAJA ALYOUSSEF
جمع بين الأزياء والحقائب

جمعت المصممة السعودية سجى اليوسف بين تصميم الأزياء والمجوهرات والحقائب، فبدأت في تصميم الأزياء عام 2004، بمجموعة خاصة بالأطفال، ثم أطلقت علامتها التجارية SAJAS عام 2013، حينما كانت في رحلة عمل في الهند لتضيف إلى علامتها تصميم المجوهرات في 2015، والحقائب عام 2017 تزامناً مع افتتاح الفرع الرئيس لبوتيك سجى في الأحساء. وكان لها مشاركات في عروض الأزياء والموضة العالمية في أبرز مدن الموضة، مثل لندن، وميلانو، ونيويورك. في وقت لاحق توجهت اليوسف لفتح متجر إلكتروني وعنه أخبرت «سيدتي»: «وجدت البيع الإلكتروني أسهل ومكاسبه أفضل والقوة الشرائية فيه أعلى ويسمح لشريحة كبيرة من الناس بالتسوق بسهولة، سواء عن طريق الموقع أو وسائل التواصل الاجتماعي. ومن المصاعب التي واجهتها في بداية مشروعي عدم وجود فريق عمل كافٍ لخدمة العملاء، فعملنا على تطوير العمل بتوفير الخدمة لتسهيل الطلب على العميل. ورغم الأزمة اعتمدت كثيراً بداية الجائحة وفي زمن الإغلاق على التسويق والبيع عن طريق الأون لاين». وتخطط سجى وبالتزامن مع أسابيع الموضة العالمية للمشاركة في أسبوع الموضة الرقمي العالمي الذي يجمع عدداً من المصممين العالميين والصاعدين، وتسر لنا: «جزء من طموحي التوسع خليجيّاً وعالمياً. وأنصح الشباب لخوض تجربة التجارة الإلكترونية كونها أسهل وأسرع من التجارة التقليدية».

مشاعل عبدالرحمن
MASHAEL ABDELRAHMAN
منصة عقارية وبصمة سعودية

جاءت فكرة المنصة العقارية «عقار ستور» للسعودية مشاعل عبدالرحمن، الشريكة في شركة «مدار» للخدمات التسويقية مع بداية الحظر، وشملت كل ما احتاجت إليه وبحثت عنه، سواء أكان عقاراً، أو تمويلاً، أو تصميماً داخليّاً وخارجيّاً، إضافة إلى تقييم وتثمين العقار. أما في مشروعها «ون بوتيك» ففضلت أن تكون لها بصمة سعودية بإنشاء منصة تشبه إنستغرام، ولكنها فقط لعرض البوتيكات من عباءات وأزياء وإكسسوارات. في البداية واجهتها صعوبات تمثلت باختيار الشركة لإنشاء المتجر الإلكتروني واختيار المنتج، وتحسين نتائج ظهور الموقع على محركات البحث، والاحتفاظ بالعملاء. وتمكنت من وضع أهداف واستراتيجيات واضحة، والتواصل المستمر مع العميل والاستماع للشكاوى والاقتراحات، وأخذها بعين الاعتبار والعمل على معالجتها، وتقديم كافة التسهيلات للعميل.وفيما يتعلق بآثار جائحة كورونا على المشاريع قالت: «من ناحية المبيعات تؤكد دراسات انتعاش مبيعات التجارة الإلكترونية، أنّ 3 من كل 4 متسوقين يستخدمون التجارة الإلكترونية في المملكة بعد كورونا». ونصحت فئة الشباب بخوض غمار مثل هذه التجارب؛ حيث إنّ التجارة الإلكترونية سيدة الموقف هذه الفترة، وستكون فترة عظيمة للعالم الرقمي وخاصة في السعودية.



وجدان عبدالعزيز
WEJDAN ABDEL AZIZ
رافقتني التحديات

تصميم الأزياء لديها كان موهبة رافقتها منذ الطفولة، كما أخبرت الشابة السعودية وجدان عبدالعزيز «سيدتي» وتابعت: «كنت أشارك في المناسبات التي تقيمها المدارس والجامعات، حيث أقوم بإضافة لمساتي الخاصة على القطع لتصبح أكثر تميزاً، بدأت بتصميم الأزياء عام 2013، ولكن عملي كان محصوراً على الأقارب والأصدقاء فقط، وبعد أن نال إعجابهم، بدأت أفكر بأن أتيح تصاميمي للجميع وأنشئ خطاً خاصاً بي، خاصة وأن الوضع الراهن سهل علينا التجارة من حيث تحويلها إلكترونياً، ومن هنا كانت انطلاقة منصتي WejdanDesing. واجهتني في مشروعي تحديات عدة، وكان جل همي كيفية جعلها دافعاً لي، وكانت أكبر تحدياتي معرفتي أن تصميم الأزياء والعبايات مرتبط ارتباطاً قوياً بثقافات وعادات اجتماعية متجذرة قديمة ومختلفة وعلي أنا كمصممة إضافة لمساتي وتحويلها إلى قطع تناسب وتتماشى مع أذواق متعددة مناسبة للزمان والمكان الحالي، كما واجهت كماً من الانتقادات السلبية والتي كان عليّ تقبلها واعتبارها ملاحظات لتطوير العمل. ودفعني شغفي للتطور وسعيت في تصميماتي لمواكبة صيحات الموضة والأزياء، ويعرف تصميم الأزياء أنه الكيان المبتكر والمتجدد الذي عبر مساحات خيوطه اللونية وخاماته يحاول المصمم صنع بصمته بشكل يتماشى مع الواقع والخروج بعمل مبتكر». وتابعت: «أهم مكاسبي كانت ثقة العملاء بتصاميمي التي عكست جودة المنتج وخامات الأقمشة النادرة والمستوردة وضبط المقاسات بشكل ممتاز واحترافي.لقد رافقتني التحديات في جميع مراحل تجارتي، وساهمت كورونافي استثمار وقتي وأفكاري، وكان أكبر تحدٍّ واجهته هو انقطاع الاستيراد ولكن سرعان ما عدت لعملي وشغفي. وأنصح من يمتلك موهبة خوض التجربة والمغامرة وعدم تضيع الفرصة لأننا في عصر التجارة الإلكترونية، وختاماً لا نهاية لطموحي وأتمنى الوصول للعالمية».



فاطمة طاهر
FATIMA TAHER
التجربة علمتنا

بدأت الإماراتية فاطمة طاهر وأخواتها الثلاث كما أسرت لنا، علامتهن التجارية N A F S عندما لم تجدن عبايات تناسب ذوقهن في السوق فصنعنها بأنفسهن. وأحب أفراد العائلة والأصدقاء ما قمن به وأردن مثل تلك القطع، ولم يمض وقت طويل قبل أن تقرر الأخوات دعوة الأصدقاء والعائلة إلى منزلهن لإطلاق علامتهن التجارية N A F S وبدأن يكسبن الزبائن وجذبهن من خلال شهرتهن التي بدأ الناس يتناقلها. وكان لهن بعدها مدونة للتعريف بهن ومن ثم روجن منتجاتهن على إنستغرام ليصلن لما هن عليه اليوم.
عن العقبات التي واجهتها قالت فاطمة: «انطلقنا بقوة بفضل من حولنا وكنا ممتنين للجميع وكان كل شيء يسير بسلاسة. لكن أول تحد واجهنا كان عندما قررنا أن يكون لنا صالة عرض خاصة بنا. لقد كان صراعاً بالنسبة لنا لأننا كنا صغيرات وعديمات الخبرة في المجال. لكن التجربة علمتنا، وأشعر بأننا حققنا الكثير وأنا فخورة جداً بإنجازاتنا». وتابعت فاطمة: «بدأنا العمل من المنزل حتى أصبح لدينا صالة عرض خاصة في دبي. لقد ابتكرنا أكثر من مجرد علامة تجارية للعبايات. وها نحن نتوسع في صناعة الأزياء كفساتين السهرة وغيرها. وأكثر اللحظات التي نفخر بها عندما تأتي العروس إلى NAFS وتختارنا لتصميم فستان زفافها». لم تكن فترة كورونا سهلة على الأخوات ولكن بدعم عملائهن استطعن تجاوزها، وعنها أخبرتنا فاطمة: «كان من المقرر قبل الإغلاق إصدار مجموعة رمضان والعيد نظراً لأنه موسم الذروة ولكن تم تأجيلها. بدلاً من ذلك، أنشأنا خطاً جديداً home-wear كان غير رسمي ولكنه أنيق. لقد كان الحجر الصحي في العيد ضربة كبيرة لنا. وكنا نمضي بأي فكرة لدينا قدماً فلا يوجد شيء يسمى الفشل في قاموسنا وكل تجربة درس لنا وعلينا المحاولة ثانية". وتنصح فاطمة المقبلات على هذا المجال قائلة: «لا تكوني قاسية على نفسك. إذا لم تسر الأمور كما هو مخطط لها، فهذا لا يعني السوء فقد تفاجئك الحياة».

دانية زينل
DANYA ZENAL
بدأت في مطبخ البيت

رائدة الأعمال الشابة البحرينية دانية عبد الجليل زينل، 19 عاماً، طالبة علوم الكمبيوتر في الجامعة البريطانية بالبحرين، حظيت بشهرة واسعة من خلال مشروعها The Little Cakery، وعنه تشرح لـ «سيدتي»: «باشرت مشروعي مع بداية جائحة كورونا من خلال ماركة خاصة بي لبيع أنواع مختلفة من "التشيز كيك" وغيرها من الحلويات الصغيرة، عبر منصة إنستغرام، وأثناء الإغلاق العام، استغللت الوقت في هواية يمكن تنفيذها في المنزل بمواد متاحة، ولم أواجه أية صعوبات للبدء بالمشروع بفضل تشجيع والديَّ وبقية الأهل لي وتوفير كل ما أحتاجه، ومن خلال التجارة الإلكترونية استطعت تحقيق طموحي، مستعينة بحبي لعمل الكيك وبخبرة والدتي وخالاتي في هذا المجال، وتابعت تطوير مهاراتي عن طريق تسجيلات اليوتيوب المتعلقة بخبز وتزيين الكعكات وكيفية تقديمها وتسويقها محلياً وخليجياً وعالمياً من خلال التجارة الإلكترونية».
وتضيف: «لقد طورت مشروعي وعملت شراكات مع العديد من المؤسسات للترويج لمنتجاتي، وفي الوقت ذاته أسهم المشروع الصغير في تطوير قدراتي في مجال الطبخ وزودني بمعلومات ووسائل مختلفة للتسويق عبر وسائل التواصل الاجتماعي وأيضاً كيفية التعامل مع الناس، ونجحت في التأسيس لتجارة إلكترونية بدأت تنمو وتثمر من خلال طلبات الناس من دول الخليج وغيرها، ودعوات للمشاركة في برامج لتقديم تجربتي الشابة والناجحة. وأشجع الشباب على خوض مثل هذه التجارب التي تضيف لهم الكثير من الخبرات والثقة بالنفس والاستقلال المادي". وتختتم: "أتمنى أن تنتهي كورونا حتى أستطيع الانطلاق عالمياً والمشاركة بدورات احترافية في معاهد عالمية متخصصة لعرض تجربتي، وقد لا تكون المكاسب المادية كبيرة حالياً، ولكنني أدرك أن التجارة الإلكترونية هي المستقبل القادم».





دينا عادل
DINA ADEL
أسعى لاستقطاب علامة تجارية جديدة

الشابة المصرية دينا عادل صاحبة مشروع تجاري عبر وسائل التواصل الاجتماعي وهي وسيطة لإحدى الماركات (she in)، حيث تقوم بإيصال المنتج للعميل في غضون أيام. تشرح لنا فكرة مشروعها قائلة: «وجدت أن كثيراً من الناس يبحثون عبر وسائل التواصل عن بعض العلامات التجارية غير المتوافرة محلياً في مصر، وأنا أيضاً كنت أبحث عنها، ووجدت توكيلات لها في دبي فقمت بمراسلتهم ووجدت بعد دراسة جدوى للمشروع، أن هذا العمل يستحق تكريس الجهد له؛ لأنه يعود على متسوق هذه المنتجات بربح وفير. وكانت أكبر تحدياتي في بدايات المشروع هي كيفية إيصال المنتج للزبون بالسعر نفسه المعلن في she in، وهذا الأمر دفعني للبحث عن الوكيل الأساسي والاتصال به للوصول إلى اتفاق يجعلني موزعاً أساسياً في مصر لكل طالب لمنتجاتهم، فوافقوا على منحي بعض التسهيلات التي جذبت لي العملاء».
وعن سر نجاحها حدثتنا: «سبب ظهور مثل هذه التجارة الإلكترونية هو كورونا، فالناس اتجهت لهذا السوق خوفاً من الخروج والتزاحم وانتقال العدوى، لقد كانت كورونا عاملاً مساعداً لنجاح التسويق والتجارة الإلكترونية". وترى دينا أن الدخول في مثل هذه المشاريع قليل المخاطر، لكن تحتاج من المقبل عليها بعض التأني والمثابرة وتحمل مفاوضات الزبائن الكثيرة خاصة التفاوض مع السيدات. وعن طموحاتها قالت: "أسعى لاستقطاب ماركة عالمية أخرى والترويج لها والسعي لأن أصبح الموزع الرئيس لهم هنا، خاصة وأنها تباع بأرقام فلكية داخل مصر».

سارة بيضون
SARAH BAYDOUN
نطمح أن نكون مرجعاً للموضة

خاضت المصممة اللبنانية سارة بيضون مجال تصميم الملابس الجاهزة والقفاطين رغبة منها بالتطوّر لتلبية ذوق السيدة العربية، وهي تسعى لدمج تصاميمها مع حِرف سعودية تقليدية لتحقيق المزيد من التفرّد والتجدّد. وقد توجّهت إلى طريقة البيع «أونلاين» من خلال الموقع الإلكتروني الخاص بـ Sarah Bag.com وعرضت جميع مجموعات حقائب اليد والقفاطين، ما أسهم بإنعاش حركة العرض والبيع والاستمرار بالعمل. وحول بداية الفكرة تحدثت سارة لـ «سيدتي»: «بدأت عملية التسوق أونلاين منذ أكثر من 10 سنوات ولكننا ركزنا عليه كثيراً خلال السنوات الخمس الأخيرة؛ لأننا لاحظنا أن علامتنا التجارية تبيع أكثر من خلال التواصل المباشر مع الزبائن، فبات البيع عبر الإنترنت مهماً جداً واعتبرناه وسيلة للبيع، وكان المركز الثاني لتواجدنا بالإضافة إلى المتجر الموجود في الأشرفية في بيروت. وعندما باشرنا بالعمل عبر الإنترنت كانت سمعتنا تسبقنا وكان الناس تعرف مسبقاً العلامة التجارية التي نقدّمها لذا لم تواجهنا أي صعوبات في البدايات. ومع الوقت ضمّ الموقع بالإضافة إلى حقائب اليد تصاميم منوّعة من القفاطين، وتم التركيز أكثر على طريقة التصوير لإظهار وإبراز التصاميم بالطريقة الملائمة لتشجيع الزبائن على الشراء، واستطعنا كسب زبائن أكثر من حول العالم مثل أميركا، سويسرا والدول العربية». وتضيف سارة: «في ظل انتشار جائحة كورونا وإغلاق المحلات التجارية وفرض الحجر المنزلي أصبح الناس يستكشفون أكثر عبر الإنترنت وهذا الأمر يوثّق العلاقة بين العلامة التجارية والزبون». وحول الطموحات تختم سارة: «نطمح أن نكون مرجع الموضة في العالم العربي».





د. عبدالله المغلوث: يجب تحديد الأولويات

وجه المحلل الاقتصادي السعودي د. عبدالله المغلوث بعض النصائح والإرشادات للمقبلين على التجارة الإلكترونية، ومن خاضوا غمار هذه التجربة من خلال الآتي:

• **وضع خطة عمل:** والتي تتألف من تحليل السوق، وتحديد الشريحة المستهدفة، وخطة التسويق، ومصادر التمويل، وتحليل المنافسة، والمخاطر المحتملة التي قد تؤثر على المشروع.

• **تحديد الأهداف:** الأهداف ستكون بمثابة الخط المرجعي الذي تقيس عليه نسبة مدى نجاح مشروعك، ولا ينبغي أن تكون الأهداف أكبر من اللازم وغير واقعية.

• **إدارة الوقت:** يجب تحديد الأولويات، وتجنب تعدد المهام لأنه يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية 40 %.

• **الإدارة المالية:** تفشل 29 % من المشاريع الصغيرة لأسباب مالية، والسبب يكون لإساءة إدارتها. لذا فإدارة الموارد المالية من المهارات الضرورية التي عليك أن تتعلمها لتضمن إنفاق مصادر تمويل مشروعك، وكل ما بحوزتك من موارد لتعظيم الاستفادة منها وتسريع نمو المشروع، وذلك من خلال حساب التكاليف بدقة، ومتابعة النفقات باستمرار، وقتل التكاليف.

• **تعلّم الجوانب القانونية** المتعلقة بإنشاء مشروع هي مهارات ضرورية ينبغي أن يتمتع بها كل رائد أعمال. فمن المهم أن تحترم القانون أو قد تجرّ على نفسك متاعب لا داعي لها.

• **إتقان فنّ التواصل:** أن يكون صاحب المشروع قادراً على إقناع الناس بجدواه الاقتصادية.

• **أتقن ما تفعله:** لا ينبغي أن يكون المنافسون أكبر همّك، بل المهم أن ترفع معاييرك باستمرار، وأن تحاول أن تكون الأفضل دائماً.

• **قوِّ حضورك الرقمي:** واستثمر في التسويق، وابدأ من المستهلكين وتعلّم من منافسيك وركز على الابتكار.

• ابنِ فريق عمل مثالياً وحدد احتياجات المشروع من المهارات واعتمد القياس والمتابعة.



أحداث وإطلالات تثير الجدل وتشعل مواقع التواصل

حفل «موريكس دور» ينثر «الأمل رغم الألم»

أصرّ الطبيبان الشقيقان زاهي وفادي الحلو على إقامة حفل «الموريكس دور» بعد غياب دام أكثر من سنتين، كرسالة أمل تنبعث من جديد لتحيي قلب بيروت الجريحة إثر انفجار مرفأ بيروت، وما خلّفه من تداعيات مأساوية. ورغم كل العوائق والتأجيل بسبب كورونا، والظروف الصعبة التي يمرّ بها لبنان، أبصر الحفل النور وسط أصداء إيجابية مشجعة، أثنت على عودة المهرجان ليلعب دوره الريادي في تكريم النجوم من كل أنحاء العالم العربي. وعاد حفل «الموريكس دور» ليسطع مجدداً بعد آخر حفل أقيم في العام 2019. تزامن الحفل مع الاحتفال بالذكرى العشرين لتأسيسه، والاحتفاء بمدينة بيروت رغم الألم الكبير الذي مرّت به. وجاء الحفل ليحيي «الأمل رغم الألم». استضاف الحفل نجوماً لبنانيين ومن مختلف الدول العربية، ومنحهم جوائز لأفضل أعمالهم عن سنوات 2019 و2020 و2021. وقد شهد الحفل العديد من المفاجآت والأحداث التي نكشفها في التقرير الآتي:

بيروت | **كلودين كميد Claudine Kmeid**
تصوير | **محمد رحمة Mohamad Rahme**



على وقع أغنية «لبيروت» التي أدّاها الفنان العراقي ستار سعد، افتتحت فرقة «ميّاس» الحفل بلوحة استعراضية راقصة، ثم بُثّ تقرير عن أبرز المراحل التي شهدها «الموريكس دور» والمكرّمين العرب والعالميين على امتداد سنوات الحفل. وتولت قناة الـ mtv نقل الحفل الذي قدمه المذيع شربل راجي والمذيعة نبيلة عواد.

بعدها ألقى الدكتور فادي الحلو (مؤسس الجائزة مع شقيقه الدكتور زاهي الحلو) كلمة قال فيها: «نجتمع في حفلة ولدت ولادة قيصرية وسط معاناة مستمرة. مهرجاننا مهدى لنجمة كبيرة هي مالئة الدنيا وشاغلة الناس، اسمها «بيروت». هذه المدينة الملقبة بلؤلؤة المتوسّط، وبسويسرا الشرق، تعرّضت لكثيرٍ من الأهوال، ولكنّها في كل مرة لملمت جراحها لتعود بهية مجدداً. وقد تعرّضت بيروتنا لجريمةٍ مروّعة في 4 آب، قتلت شعبها وشوارعها وأطفالها وشبابها وكبارها..

تحية إجلال لأرواح الضحايا فرداً فرداً، وتحية لروح أبي الذي غادرنا العام الماضي؛ والرحمة لضحايا عكار، وكورونا، وتحيةً كبيرة للجسم الطبي، ممرضات وأطباء، وللمنظمات غير الحكومية، ولكل من ساهم بإعادة إحياء بيروت. تختلط اليوم دموع الحزن بدموع الفرح، وقد رفعنا في «موريكس دور» تحدّي المضي بهذا الاحتفال كفعل إيمانٍ ببيروت أيقونة الصمود، وهذا الفعل هو رفضٌ للموت، وتبنٍ لثقافة الحياة، ويكفينا فخراً وقوف عمالقة العصر الذهبي أمثال صباح، وديع الصافي، زكي ناصيف، ملحم بركات محلياً، وإيمانويل بيار، وكلوديا كاردينالي، وغيرهم عالمياً... طابع احتفالنا هذه السنة لبناني بامتياز مع مشاركة عربية، ولجوائز الدراما حصة الأسد فيها. باسمي وباسم توأم روحي الدكتور زاهي الحلو أتمنى لكم وللبناننا أياماً قادمة هانئة، فبيروت لا تموت.»


أحمد الزين وجمال سنّان وماغي بوغصن


الأخوان الدكتور زاهي الحلو وفادي الحلو ووليد توفيق ومعتصم النهار


ناديا الجندي

مشاهدات من الحفل

- صرّح الفنان أحمد الزين أثناء تكريمه، أنها أول دعوة يلبيها للمشاركة بمهرجانات تكريمية منذ 27 سنة.
- أطلت النجمة ناديا الجندي بفستان باللون الأبيض، وبدت مشرقة وخطفت الأضواء بإطلالتها والكلمة المؤثرة التي وجهتها للبنان، الذي تعتبره، كما قالت، بمثابة وطنها الثاني، حيث عاشت فترة طويلة من حياتها فيه ببداياتها الفنية، واستعادت في الحفل ذكريات جميلة جمعتها بالفنانين الراحلين صباح وشوشو أثناء تصويرهم أفلاماً. ووجهت تحية للشعب اللبناني الذي لا يُهزم، ويملك الإرادة والتحدي رغم كل المآسي والحروب التي شهدها.
- كانت لفتة بارزة من المهرجان بتكريم نجوم خطفتهم الكورونا، ومنهم الموسيقار الياس الرحباني، وتمّ تقديم باقة من أجمل أغانيه على المسرح، حيث اجتمع الفنانون غسان صليبا وغيتا حرب وإليانا مبارك ونادر خوري في ميدلي خاص لأغانيه.
- غلبت النفحة الوطنية على معظم كلمات المكرّمين، انسجاماً مع الطابع العام للحفل، الذي تمحور حول انفجار المرفأ وضحاياه، والوضع الذي يمرّ به لبنان حالياً. كذلك قدّم الفنان عاصي الحلاني أغنية وطنية بعنوان «بيكفي إنك لبناني»، والفنان وليد توفيق «شوف شو حلوة بيروت»، والفنان زياد برجي أغنية «حكيلي حكيلي عن بلدي» للسيدة فيروز.
- بدا الاحتفال وكأنه ساحة للتنافس بين أعمال شركتي الإنتاج «الصباح» و»إيغل فيلمز»، حيث حصدت أعمالهما ونجوم هذه الأعمال حصتي الأسد من الجوائز، ونال المنتجان صادق الصباح وجمال سنّان مالكا هاتين الشركتين جائزتي أفضل منتجين لبنانيين.
- دار حوار بين نادين نجيم وناديا الجندي تبادلت فيه النجمتان عبارات الإعجاب المتبادل بأعمالهما.

أحداث ضجّت بها السوشيال ميديا

إغماءة رحمة رياض.. ترند

قبيل انطلاق الحفل بوقت وجيز، تعرّضت الفنانة رحمة رياض لحالة إغماء وسقوطها على السجادة الحمراء لحفل «الموريكس دور»، ما أثار البلبلة. وسرعان ما ضجّت مواقع التواصل الاجتماعي بالخبر الذي تحوّل إلى ترند والبحث عن أسباب تعرضها للإغماء، التي شرحتها رحمة بنفسها وردّتها لشدّة التعب والإعياء.

وفي المقابل انتشر بالتزامن، فيديو على مواقع التواصل الاجتماعي للحظة إغماء رحمة، فسارع زوجها ألكسندر علوم بحملها ونقلها لسيارة الإسعاف، حيث قدم لها فريق الصليب الأحمر اللبناني الإسعافات. وما لبثت رحمة أن طمأنت الجميع عن حالتها، وأنها لا تعرف سبب سقوطها، ولكن ردّت الأمر لإصابتها في تلك اللحظة بحالة من فقدان التوازن وشعورها بالدوار، ما أدى إلى سقوطها.

وذكرت أنها جاءت مباشرة من المطار إلى الحفل، من دون نوم وتناول الطعام، ما تسبب لها بحالة إرهاق شديدة. وقالت إن والدتها كانت تشعر بالخوف عليها منذ صباح ذلك اليوم، ولكن رحمة عادت وطمأنتها أنها أصبحت بحالة جيدة.

ولم تغادر رحمة المكان جراء ذلك، إنما على العكس شاركت بالحفل وغنت وتم تكريمها كأفضل نجمة عربية.



رحمة رياض وزوجها ألكسندر غلوم



نادين نجيم

نادين نجيم تغيب في رمضان 2022

بشكل غير متوقع، أعلنت النجمة نادين نجيم خلال الحفل عن غيابها عن الموسم الدرامي الرمضاني 2022.

وأعلنت نادين الخبر بنفسها خلال صعودها على المسرح، لتعلن عن تكريم المنتج اللبناني صادق الصباح عن فئة أفضل منتج لبناني، وقالت بتأثر: «نجاحنا صار عمره 10 سنوات، ليس سهلاً المحافظة على هكذا شراكة، والأصعب الاستمرار بالنجاح من لبنان للوطن العربي. سر نجاحنا التفاني بالعمل، والإخلاص والود، وإحساسي أنني جزء وفرد من الشركة. يصعب عليّ التحدث عن المنتج صادق الصباح، المحبّ والداعم والأب الروحي لي شخصياً. فعندما أخبرته منذ عدة أشهر أني اتخذت قراراً بالغياب عن دراما رمضان 2022 خفت أن يزعل مني، وألا يتفهم ظروفي. ولكنه توجّه لي بكلمة أثّرت بي كثيراً «أنت ابنتي وأنا مجبر أن أقف إلى جانبك وأدعمك بقرارك، حتى لو كان ضد مصلحتي. هذا هو صادق الإنسان قبل أن يكون المنتج، والذي آمن بالدراما اللبنانية العربية وجعلها تنافس بقوة، يليق بك النجاح والتكريم».

ولم تعطِ نادين أي توضيح حول سبب غيابها، حيث كان الجمهور بانتظار إطلالتها بالجزء الثاني من مسلسل «2020». وحول عدم عرض الجزء الثاني من المسلسل في شهر رمضان المقبل، صرّح صادق الصباح لـ «سيدتي» أن «2020» سيصوّر بالفعل، ولكن سيتم عرضه بعد انتهاء شهر رمضان 2022. وسيكون مسلسلاً قصيراً، ولكن لم يتم بعد تحديد عدد حلقاته لأن الوقت مازال مبكراً.


قصي خولي

قصي خولي.. حديث الناس

ما أن أطلّ النجم السوري قصي خولي في الحفل حتى أصبح بسرعة «ترند» على مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك بسبب إطلالته التي بدت مفاجئة للوهلة الأولى. فقد ظهر بتسريحة غريبة، وشاربين ملفتين للنظر. وقد شبّه البعض إطلالته بإطلالة النجم العالمي جوني ديب. واعتقد الحاضرون والجمهور أنه اعتمد مؤخراً هذا «اللوك»، ولكن قصي سارع لتوضيح أن هذه الإطلالة مرتبطة بالشخصية التي يصوّرها في مسلسله الجديد «توتر عالي». وذكر أنه قادم للتو من موقع تصوير المسلسل إلى الحفل مباشرة، معترفاً أن انشغاله بالتصوير كان سيمنعه من المجيء، لكنه عاد فحضر من أجل المشاركة في هذه المناسبة. وقام بإهداء جائزته لابنه العميد فارس خولي، كاشفاً أن ابنه يملك موهبة الرسم.

رقصة قصي ونادين تشعل مواقع التواصل الاجتماعي

شهد الحفل أجواءً غنائية من المطربين ضيوف الحفل، رافقها انسجام وتفاعل من الحضور، حيث لوحظ النجمان نادين نجيم وقصي خولي يرقصان بعفوية على وقع أغنية «يا بتفكر يا بتحس». هذه اللقطة سرعان ما انتشرت عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وأصبحت «ترند» حيث حظي الفيديو بعدد كبير من الإعجاب.


ماغي بوغصن

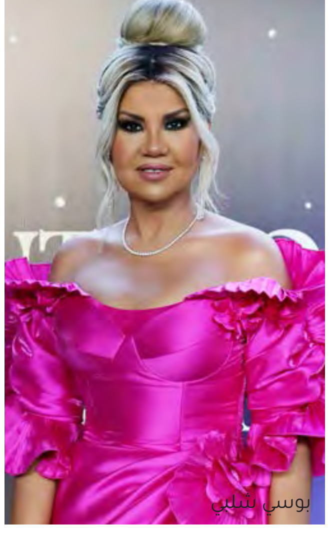
المكرّمون

الجوائز التكريمية الغنائية:

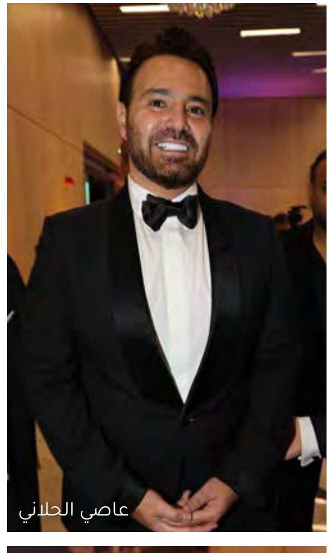
الياس الرحباني: تكريم لموسيقي لبناني راحل من جيل الرواد.
وليد توفيق: موريكس تكريمي لنجم غناء لبناني عربي يكرّم بيروت.
عاصي الحلاني: موريكس تكريمي لنجم غناء لبناني يكرّم بيروت.
زياد برجي: موريكس تكريمي لنجم غناء لبناني يكرّم بيروت وأفضل أغنية لبنانية «أنا وياك» والتميّز بشارة مسلسل «2020».
ناصيف زيتون: موريكس تكريمي لنجم غناء عربي سوري يكرّم بيروت، والتميّز بشارة مسلسل «للموت».
رحمة رياض: موريكس تكريمي لنجمة غناء عربية عراقية تكرّم بيروت.
جاد شويري: جائزة تكريمية خاصة لفنان، منتج ومخرج شبابي يكرّم بيروت.
بالبنط العريض: أفضل أغنية عربية للنجم الإماراتي حسين الجسمي.
«تي را را»: الأغنية اللبنانية الضاربة للفنان بشار جواد.
«بيروت الأنثى»: أفضل فيديو كليب للنجمة نانسي عجرم، إخراج سمير سرياني.
فرقة «المياس» لنديم شرفان: فرقة راقصة لبنانية متميّزة.

الجوائز التكريمية الدرامية:

ناديا الجندي: جائزة تكريمية لنجمة عربية مصرية كبيرة تكرّم بيروت.
أحمد الزين: جائزة تكريمية لممثل لبناني عن مجمل مسيرته وتميّزه في دوره في «للموت».
جورج خباز: ممثل، كاتب ومخرج مسرحي لبناني يكرّم بيروت.
شركة الصباح Cedars Art لصاحبها صادق الصباح: «2020» أفضل مسلسل لبناني لعام 2021 و«خمسة ونص» لعام 2019.
شركة Eagle Films لصاحبها جمال سنّان: «أولاد آدم» أفضل مسلسل لبناني لعام 2020.
نادين نسيب نجيم: أفضل ممثلة لبنانية عربية في الوطن العربي عن «خمسة ونص» و«2020».
ماغي بو غصن: أفضل ممثلة لبنانية عن تميّزها في «للموت».
دانييلا رحمة: أفضل ممثلة لبنانية عن تميّزها في «أولاد آدم».
باسم مغنية: أفضل ممثل لبناني دور أول عن «للموت» و«سرّ».
وسام حنا: أفضل ممثل لبناني عن تميّزه في «سرّ» و«بردانة أنا».
كارول عبود: أفضل ممثلة لبنانية دور مساند عن «أولاد آدم».



يوسي شلبي



عاصي الحلاني

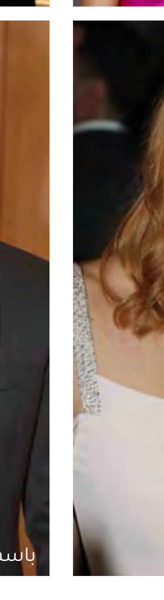


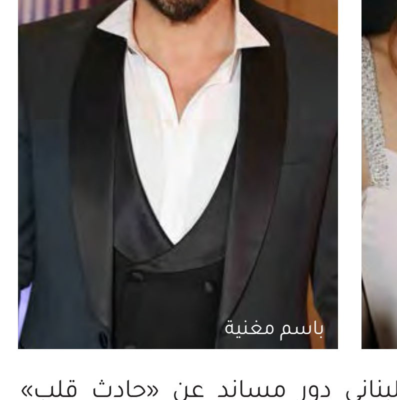
ديمة قندلفت



دانييلا رحمة





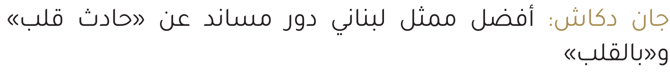


باسم مغنية

صادق الصباح



كارول عبود



جان دكاش: أفضل ممثل لبناني دور مساند عن «حادث قلب» و«بالقلب»

ديمة قندلفت: أفضل ممثلة عربية عن دورها في «الهيبة- الردّ».

قصي خولي: أفضل ممثل عربي عن دوره في «2020» و«خمسة ونص».

معتصم النهار: موريكس تكريمي خاص لممثل عربي شاب متميز.

عروس بيروت: جائزة الجمهور لأسرة المسلسل Public Award.

فيليب أسمر: أفضل مخرج درامي.

نادين جابر: أفضل كاتبة سيناريو لبنانية عن «للموت».

بلال شحادات: أفضل كاتب سيناريو عربي عن مجمل أعماله.

1982: أفضل فيلم سينمائي للمخرج وليد مونس

باسم كريستو: موريكس تكريمي لمخرج سينمائي عن فيلمه الأول «بالصدفة».

جوائز تكريمية خاصة:

رودي رحمة: نحات، شاعر ورسام لبناني متميّز، ومصمم الTrophy الخاص بالدورة العشرين للموريكس.



يوسي شلبي: جائزة تكريمية لإعلامية مصرية تكرّم لبنان



معتصم النهار



زياد برجي

الفنان طوني عيسى: التمثيل مهنة غدارة.. وحياتي الزوجية سعيدة

لفت الأنظار خلال حضوره في الموسم الرمضاني الماضي بشخصية مميزة في مسلسل «عشرين عشرين»، على الرغم من حضوره في آخر حلقات المسلسل. مؤخراً أعلن زواجه ضمن حفل بسيط، ولاحقته الشائعات حول علاقته بالفنانين السوريين وخلافات مع عدد منهم. النجم اللبناني طوني عيسى ضيف مجلة سيدتي لهذا العدد من خلال حوار تحدث فيه عن حياته الخاصة والكثير من المواضيع الأخرى...

«سيدتي» | **خلدون عليا Khaldoun Alia**

دعنا نبدأ من صالون زهرة، ما هو دورك وما هي خصوصيته في هذا العمل؟

أؤدي شخصية «يوسف»، وهو شخص يعمل جزّاراً في الحي الذي يكون فيه صالون زهرة وكان «يوسف» على علاقة حب مع «زهرة» (نادين نجيم)، ولكنهما لم يتزوجا في حين أنه يتزوج امرأة أخرى هي من تفتح له محل اللحم، وتكون الداعم له لتحصل بينهما العديد من المواقف، بالإضافة إلى المواقف التي تحصل بينه وبين «زهرة».

هل نفهم من كلامك أنه سيكون هناك عداوة بينك وبين معتصم في صالون زهرة؟

نعم نوعاً ما. ربما الشائعات التي خرجت حول علاقتي أنا ومعتصم كانت استفزازاً؛ من أجل مسلسل «صالون زهرة» (يضحك).

عشرين عشرين

قدمت شخصية مميزة في مسلسل «عشرين عشرين» كيف بنيت هذه الشخصية؟

بنيت شخصية «هرم» في المسلسل على مبدأ أن شهر رمضان يضم الكثير من الممثلين والممثلات، ودوري في المسلسل يظهر بآخر سبع حلقات من المسلسل، وبالتالي كان عليّ أن أحجز مكاني وخصوصاً أن دوري يبدأ في الحلقات السبع الأخيرة من المسلسل؛ لذلك قمت ببناء الشخصية على صعيد «اللوك» و«اللهجة»، بالإضافة إلى التعاون مع صناع العمل لإجراء تعديلات وإضافات على الشخصية والحمد لله كان الصدى والنتائج التي رأيناها، أما شكل الشخصية فبنيته خلال وقت قصير جداً من قراءة النص واقترحته على المخرج فيليب أسمر الذي طلب أن يرى الشكل على أرض الواقع، وبالفعل جهزنا الكاركتر، وشاهدنا كيف ظهر «هرم» في المسلسل.

علاقتي بالفنانين السوريين ممتازة

تم تداول تصريح قديم لك عبر السوشيال ميديا مؤخراً حول الفنانين السوريين، وما قيل إنك قصدت معتصم النهار وخرجتما سوياً ونفيت الأمر. لمَ تم الترويج لهذا الأمر برأيك؟

هناك قسم من الناس يحبون أن يصطادوا في الماء العكر، وبالتأكيد لا مشاكل بيني وبين أحد، فكل النجوم والممثلين السوريين هم أصحابي وإخوتي، وعلى العكس نحن نفتخر بالعمل معهم، وهؤلاء الناس المروجون من الممكن أن يكونوا مستفيدين من نسب المشاهدة على السوشيال ميديا، أو يكون لهم مصلحة من ترويج الأكاذيب. وبالتأكيد كل ما تم نشره لا يمت للواقع بصلة.

هل من خلاف سابق بينك وبين معتصم؟

أبداً: معتصم وأنا أصدقاء من أيام مسلسل «خاتون»، وتجمعني به صداقة مميزة، وهو إنسان مجتهد ومحبوب. والخلافات ليست موجودة أصلاً وصداقتي معروفة مع الجميع ومنهم قصي خولي، فنحن أصدقاء وإخوة وكذلك باسم ياخور ومعتصم النهار وباسل خياط، وكذلك تيم حسن فصحيح أننا لا نعرف بعضنا بشكل قوي، ولكن عندما نلتقي نحس بأننا نعرف بعضنا منذ زمن طويل. وأيضاً علاقتي مميزة مع مكسيم خليل وكذلك محمود نصر على الرغم من أننا لم نلتق شخصياً، ولكن نتواصل على تويتر فهو ممثل رائع وأنا أفتخر بالنجوم السوريين مثلما أفتخر بالنجوم اللبنانيين.

الدراما المشتركة

هل تعتقد أن الدراما المشتركة بدأت تفقد بريقها أم أنها ستستمر؟

الدراما المشتركة ستستمر بكل تأكيد؛ لأنها دراما ناجحة، واستطاعت أن تنقل الفنان لمطرح آخر أكثر من الدراما المحلية؛ لأن الانتشار هو الأساس.



هل تعتقد أن الفنان اللبناني مظلوم بهذا النوع من الدراما؟
هناك أماكن الفنان اللبناني مظلوم بها، ولكن بالمقابل هناك الكثير من النجوم اللبنانيين الذين يثبتون أنفسهم وقدراتهم ليكونوا بمصاف النجوم العرب، ويصبحون مطلوبين في الخارج.
كيف سيكون هرم في الموسم الثاني من مسلسل «عشرين عشرين»؟
ما زلنا بانتظار النص وما ستسفر عنه الأحداث، وبناءً عليه سيتقرر ماهية حضور «هرم»، وما سنقوم به لتقديم كل جديد للجمهور حتى يكمل «هرم» بهذه القوة والطاقة الكبيرة.
ناظم عيسى
كيف هي علاقتك الفنية بوالدك الفنان القدير ناظم عيسى؟
والدي قبل أن يكون فناناً هو صديق وأخ وهو مكمل للحياة، وهو السند الأول والأخير، وهو الشعلة التي تنير حياتي وحياة إخوتي.
هل تابعته في مسلسل «الهيبة» وما رأيك بالعمل؟
طبعاً تابعته في «الهيبة» وأفتخر به، والمسلسل نقله من مكان إلى مكان آخر على الصعيد الفني وأنا فخور به جداً.
هل ترى أن الدراما اللبنانية الخالصة قادرة على المنافسة عربياً؟
على مدار السنوات لم أرَ أن الأعمال اللبنانية الخالصة تستطيع المنافسة عربياً، ولكن بغض النظر إن كان هناك أعمال ممتازة أو جيدة جداً لبنانية أقول إنه من المفروض أن يكون العمل اللبناني منافساً لأنه لدينا أعمال مميزة تستحق أن تعيش، وأن يراها المشاهد العربي مثل «ثورة الفلاحين»، الذي تم تقديمه بصورة مميزة من قبل شركة «إيجل فيلمز»، ومن الضروري أن ينال حقه، وأن يشاهده الجميع ونقول شكراً لصناعه، وللشركة المنتجة.

مهنة غدارة

هل تعتقد أن التمثيل مهنة غدّارة وهل تفكر بشيء ما لحماية مستقبلك؟
نعم هي مهنة غدارة مثل أي مهنة أخرى بلبنان، وأنا لديّ شركتي الخاصة التي تقوم بتركيب المسارح الضخمة والإضاءة والصوت ولديّ كل مستلزماتها، ولا أفكر أن أغادر لبنان ولا بأي شكل من الأشكال.
من مثلك الأعلى فيها من الفنانين الكبار؟
هناك الكثير من النجوم الذين أعدّهم مثلاً أعلى، فعلى صعيد لبنان الأستاذ أنطوان كرباج وفي سورية الأستاذان بسام كوسا وسلوم حداد.
هل شاهدت شخصية أداها أحد زملائك ولفتت نظرك مؤخراً؟
الشخصية التي أداها الزميل والصديق عبدو شاهين في مسلسل «لا حكم عليه»، والذي كنت موجوداً فيه أيضاً أنا. ولكن الشخصية التي قدمها عبدو كانت شخصية ملعوبة بشكل صحيح، وقدمها بطريقة مميزة، وتعلقت بها جداً لدرجة أني اتصلت به، وهنأته وقلت له أنا أريد أن «أسرق» هذه الشخصية (يضحك). بكل تأكيد عبدو من الممثلين المميزين والذين يقدمون أدواراً رائعة.

مشروع الغناء

أنت صاحب صوت جميل هل من جديد على هذا الصعيد وهل تفكر بطرح أغانٍ؟
لا جديد في الوقت الحالي؛ لأن الوضع اللبناني في الوقت الحالي لا يسمح بسبب الأوضاع التي يمر بها بلدي من ظروف صعبة جداً، ولذلك في الوقت الحالي الأمر غير مطروح ولكن في المستقبل قد يكون ذلك.
ما هو جديدك في الفترة القادمة؟
حالياً نصور مسلسل «بيوت من ورق» مع النجمين يوسف الخال وداليدا خليل ومجموعة من النجوم السوريين واللبنانيين، وهو من إخراج أسامة الحمد وإنتاج شركة «أونلاين برودكشن» وأيضاً أنتظر مسلسل «عشرين عشرين» بموسمه الثاني.

نادين نجيم نجمة لبنان الأولى.. وما أثير عن علاقتي بمعتصم النهار مجرد شائعات.

نجمة لبنان الأولى

من هي نجمة لبنان الأولى برأيك، ماغي بو غصن- دانييلا رحمة- سيرين عبد النور- نادين نجيم؟
بالتأكيد أفخر بهن كلهن، ولكن بالتأكيد سأقدم رأيي كمشاهد وممثل من دون أن يزعل أحد: فأنا عملت مع ماغي بو غصن ومع نادين نجيم وكلتاهما رائعتان، وأتمنى أن أعمل مع دانييلا رحمة وسيرين عبد النور؛ لأنهن جميعاً يتعبن على أعمالهن ويقدمنها بحرفية عالية.
ولكن رأيت نادين نجيم بأداء رائع جداً وتقدم أعمالاً متنوعة وشخصيات مختلفة وهي ممثلة مجتهدة جداً، وبالمبدأ هي الأفضل.

الزواج مسؤولية

دخلت قفص الزوجية مؤخراً؛ بمَ تصف لنا حياتك؟
الزواج هو استمرارية للحياة وهو اختيار؛ لأن الرجل ليس مجبراً على الزواج إن كان لا يحب ذلك، أو ليس لديه نية لتأسيس عائلة والالتزام بها؛ لأن مؤسسة الزوجية صعبة وتحتاج إرادة وقدرة على حماية العائلة، وأنا شخصياً سعيد بزواجي وأعيش راحة كبيرة مع زوجتي، وأفتخر بها وإن شاء الله نكمل مثلما بدأنا.
صف علاقتك بزوجتك بكلمات يبدو أنكما عشتما قصة حب مميزة؟
عشنا قصة حب دامت ثماني سنوات قبل الزواج، ونحب بعضنا جداً ولم نتخلَّ عن بعضنا على الرغم من الظروف والمصاعب التي مرت بنا، وبقينا منتظرين اليوم الذي يجمعنا وهو ما حدث، فالحب أقوى من أي شيء بالعالم.
هل تستشير زوجتك بالأدوار التي تعرض عليك وتأخذ رأيها؟
بالتأكيد أستشيرها وأخذ برأيها وأستفيد منه وتقدم لي النصائح، وفي الكثير من الأحيان أتخذ قرارات تكون هي على علاقة بها.
من هي الشريكة التي ترى أن هناك كيمياء خاصة بينكما ولماذا؟
أحس بأني سأقدم عملاً مميزاً مع باميلا الكيك، وهي ممثلة مجتهدة وقادرة على تقديم أدوار مميزة، وأحب العمل مع جيسي عبدو وماغي بو غصن وسيرين عبد النور، وكذلك نادين نجيم التي دائماً ما تجمعني بها أدوار فيها جفاء ولكن كنا نتحدث هي وأنا منذ فترة عن العمل الذي سيجمعنا، ويكون فيه حب لنكتشف جوانب أخرى في شراكة الأداء.
مخرج تتمنى العمل معه ولم يحصل ذلك؟
المثنى صبح يعجبني ما يقدمه، وكذلك المخرج سامر حنا.



الممثلة مروة محمد:
نعيش حالياً عصر السينما السعودية

أبدعت في تقديم عديدٍ من الأعمال الدرامية، محلياً وخليجياً، منها مسلسلات لاتزال في ذاكرة الجمهور حتى يومنا هذا نظراً لقوتها ومناقشتها قضايا مهمة. دخلت الوسط الفني من بوابة الإعلام، وشاركت في تقديم برنامج «سيدتي» على قناة روتانا خليجية، وبرامج أخرى، نجحت فيها جميعاً بشهادة الجمهور قبل أن تنتقل إلى عالم التمثيل.. انتهت أخيراً من تصوير فيلم سينمائي سعودي جديد سيعرض قريباً. وترى في الزواج والاستقرار أولويةً في حياتها، لذا تمنح أسرتها كل اهتمامها. الفنانة السعودية مروة محمد، التقيناها في «سيدتي»، فكشفت عن محطاتٍ من مشوارها الفني.

الرياض | **زكية البلوشي Zakiah AlBalushi**

انتهيت أخيراً من تصوير الفيلم السينمائي «90 يوم»، حدِّثينا عنه؟

«90 يوم» فيلمٌ يتحدث عن مشكلاتٍ في الحياة الزوجية وكيفية حلها، سواءً في مرحلة الشباب، أو النضوج عبر تطبيق الشرع، وهو ما قد يغفل عنه بعضهم بسبب العادات والتقاليد، وغير ذلك. أيضاً هناك خطوط ومفاجآت أخرى في العمل لا أفضِّل الحديث عنها الآن، بل سأتركها للجمهور حتى يكتشفها بنفسه عند عرض الفيلم.

تجربة رائعة

هل سيدفعكِ هذا العمل إلى تقديم أفلامٍ سينمائية أكثر مستقبلاً؟

نعم. هذا الفيلم ولَّد في داخلي رغبةً قويةً في تقديم أفلامٍ أكثر، وأعدُّه تجربةً رائعة، أغنت مسيرتي الفنية، كما عشت خلال تصويره لحظاتٍ جميلة وممتعة، لذا سأسعى مستقبلاً إلى تكرار خوض العمل السينمائي، لا سيما أننا نشهد حالياً عصر تطور السينما السعودية، وإقبال الناس على مشاهدة الأفلام في صالات السينما. اليوم بعد فتح دور السينما في البلاد، أتمنى أن أرى تقديم كثيرٍ من الأفلام السعودية فيها.

هذه ليست تجربتي السينمائية الأولى فقد شاركت في فيلم إماراتي بعنوان «حنين» مع شهد الياسين، ويلدا، وفاطمة عبدالرحيم، وفي فيلم «صدى» مع تركي السليمان.

امتدحتِ أجواء تصوير الفيلم، كيف كانت كواليسه؟

جميع الفنانين والفنانات الذين شاركوا في الفيلم قدَّموا أدوارهم باحترافية، وتميَّزوا بالروح الجميلة. كنا في «اللوكيشن» مثل أسرةٍ واحدة، ولم أشعر أبداً بمرور الوقت، أو ساعات العمل، أو حتى التعب، والحمد لله، استطعنا تقديم فيلمٍ متكامل.

ما الشخصية التي قدمتِها في العمل، ومَن شاركِكِ بطولته؟

تمَّ تصوير مشاهد الفيلم، وهو عملٌ طويلٌ، في جدة بالسعودية، والقاهرة بمصر، من إخراج وتأليف خالد الحربي، وبطولة نخبةٍ من الفنانين، من أبرزهم فيصل الزهراني، سناء بكر يونس، عبدالعزيز السكيرين، في فؤاد، ومحمد الهاشم.

الفيلم رومانسي بطابعٍ كوميدي، يتحدث عن الحياة الزوجية، وكيف تُحل مشكلاتها بطرقٍ سهلة جداً، أما دوري، فيتمثَّل في طبيبةٍ تُدعى سارة، متزوجة من شخصٍ تحبه، وبعد عامين من البحث، تتفاجأ بسرٍّ مهمٍّ جداً، أخفاه عنها، وهنا تبدأ المشكلات بينهما، وأتمنى أن ينال العمل إعجاب المشاهدين عند عرضه.

دوراتٍ في التمثيل

قدَّمت أخيراً دوراتٍ في التمثيل عن طريق جمعية الثقافة والفنون، هل وجدتِ إقبالاً عليها؟

قدَّمت دوراتٍ في التمثيل بأكاديمية الأمير أحمد للإعلام التطبيقي في الرياض، والحمد لله، وجدت هذه الدورات إقبالاً كبيراً من الجنسين، وقد لاحظت أن أغلبهم يمتلكون مواهب فنية مميزة، ويمكن تشبيههم بالممثلين المحترفين، وهذا سببه رغبتهم الكبيرة في التمثيل، وإثبات أنفسهم، والوصول إلى أحلامهم.

هذه التجربة، إضافةً إلى تقديمي فيلم «90 يوم»، كانتا من أجمل التجارب التي خضتها في 2021، وأضافتا الكثير إلى تاريخي الفني.

مذيعة وممثِّلة

عملتِ كمذيعةٍ، وممثلة، أين تجدين نفسكِ أكثر؟
بكل صدقٍ أجد نفسي في تقديم البرامج أكثر من كوني ممثلةً، لأنني أعشق مجال الإعلام، ويشدُّني تقديم البرامج. الحمد لله، كانت لي تجارب ناجحة جداً في هذا المجال، فقبل دخولي المجال الفني، عملت بالإعلام مقدمةَ برامج في دبي، وقدَّمت عديداً من البرامج المنوَّعة، ثم انتقلت إلى شبكة راديو وتلفزيون العرب، حيث قدَّمت برنامجاً فنياً بعنوان «نسايم طرب»، أيضاً قدَّمت برنامج «905 ألو» على قناة الآن، واشتركت في تقديم برنامج «سيدتي» على قناة روتانا خليجية، وبرنامج المسابقات «توب سناب»، إضافةً إلى برامج أخرى، نجحت فيها جميعاً بشهادة الجمهور.

ما الصعوبات التي تواجهكِ في المجالين الفني والإعلامي؟
حالياً لا أعاني من أي صعوباتٍ، بل بالعكس كل الظروف مهيأة للنجاح، والأيام المقبلة، بإذن الله، ستكون جميلة جداً، وسأقدم فيها أعمالاً قوية، دراميةً وسينمائياً.

الدراما الخليجية

كانت لكِ تجارب ناجحة في الدراما الخليجية، لماذا لا نجدكِ في أعمالٍ جديدة، خاصةً مع ما تشهده هذه الدراما من نشاطٍ كبير حالياً؟
ببساطة، لا أفكر حالياً في التعاقد على أي أعمالٍ درامية خارج الرياض لارتباطاتي العائلية، وأفضِّل تقديم أعمالٍ في مكان إقامتي حتى أبقى مع أسرتي.

قدَّمت كثيراً من الأدوار، هل بقي دورٌ تتمنين تقديمه؟ أو فنان ترغبين العمل معه؟
على الرغم من تقديمي أعمالاً كثيرة إلا أنني لم أقدم إلى الآن أي مسلسل تاريخي، أو بدوي بوصفه عملاً كاملاً مدته 30 حلقة، وأتمنى خوض هذه التجربة مستقبلاً حتى أُظهِرَ موهبتي فيها أيضاً. ولا يحضرني اسم فنان معيَّن أرغب في العمل معه.

ما رسالتكِ لمخرجي الدراما السعودية؟
أقول لهم: رجاءً نريد أعمالاً جيدة مثل المسلسلات التي تعرض على «نتفلكس»، وأفلام هوليوود، خاصةً أننا في السعودية أصبحنا نمتلك كل مقومات وأدوات النجاح. اليوم هناك فرصٌ جيدة تتاح أمام الجميع، يجب استثمارها بأفضل شكلٍ، وتقديمها للناس بإبداعٍ حتى نلقى ثناءً على أعمالنا محلياً وعربياً ودولياً. ولكتَّاب الدراما أقول: أنتم أمل الفن السعودي فلا تخذلونا، وحاولوا تقديم الجيد والجديد، وابتعدوا عن التكرار.

هل ترين أن هناك ضعفٌ في النصوص الفنية السعودية؟
بصراحة، نعم. ما زالت لدينا مشكلةٌ في النصوص، لكنني أتوقَّع أن تُحلَّ قريباً بعد فتح أبواب جديدة أمام الجميع في مجال الكتابة، ما سيجعلنا نحظى بكتَّابٍ جددٍ أكثر موهبة، إضافةً إلى الاستعانة بنصوصٍ لكتَّابٍ خليجيين، وأنا متفائلة بمستقبل فني أفضل لدينا.

الزواج والفن

بعيداً عن الفن، ماذا يعني الزواج لمروة محمد؟
الزواج، بالنسبة لي، أساس الحياة المتوازنة المستقرة، لذا دائماً ما أمنح الأولوية لأسرتي، وتأتي قبل الفن عندي، وهذا ما حرصت عليه وآمنت به منذ اقتحامي عالم الفن، لذا لا أشارك في كثيرٍ من الأعمال التي تُعرض علي، وأقبل فقط ما يناسب ظروفي الأسرية.

فيلم «90 يوم» من أجمل التجارب التي خضتها في 2021، وأضافت الكثير إلى تاريخي الفني.

بناءً على هذه الأولوية، هل فكرتِ بعد الزواج في الاعتزال؟
نعم فكرت في الاعتزال بعد زواجي. وأحياناً أشعر بأنني لا أستطيع الجمع بين التزاماتي تجاه أسرتي والتزاماتي الفنية، لكنني ولله الحمد توصَّلت مع زوجي إلى حلٍّ لهذه المشكلة، وهو أن أعمل في الفن بطريقةٍ لا تؤثر على حياتنا الشخصية والأسرية، بمعنى آخر، ألَّا أقبل أي عملٍ يؤثر على أولويات أسرتي، وعدم اختيار أعمالٍ كثيرة، أو الركض وراء تحقيق الشهرة في وقتٍ قياسي. دائماً ما أحدِّد مع المنتج الذي يرغب في التعاقد معي أياماً وأوقاتاً معينة للعمل فيها، وأحرص على أن يكون التصوير في المدينة التي أقيم فيها، كيلا يؤثر ذلك على أسرتي.

الفن والجمال والأناقة

مَن مطربكِ أو مطربتكِ المفضَّل؟
أعشق الاستماع إلى أغنيات الفنان عبدالمجيد عبدالله، وأنغام، وأحلام.

ما برجكِ، وما الصفة التي تحبينها فيه والصفة التي تكرهينها؟
العذراء، فأنا من مواليد سبتمبر. أحب في برجي كل شيءٍ يخصه، لا سيما مساعدة الآخرين، وأكره فيه المثالية والسعي إلى الكمال فهذا مرهق بالنسبة لي وأعاني منه.

ما الألوان المفضَّلة لكِ في الملابس؟
أحبُّ معظم الألوان، خاصةً الأزرق والأبيض والأصفر.

هل هناك مصممةٌ معينة تفضِّلين التعامل معها؟
أتعامل مع المصممة طرفة المطيري، فتصاميمها تناسبني كثيراً، وذوقها عالٍ جداً.

فنانة تعجبكِ أناقتها واهتمامها بنفسها؟
جينيفر لوبيز، والبلوقر فوز الفهد من الكويت، والموديل روز من السعودية.

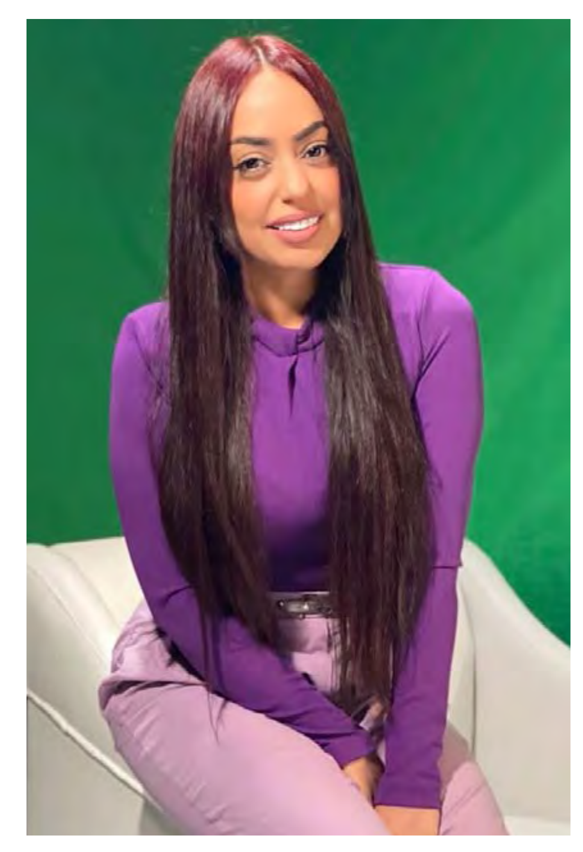
كيف تحافظين على صحتكِ؟
أحافظ عليها بممارسة الرياضة، وتناول الطعام الصحي، والإكثار من أكل الخضروات، وشرب الماء.

ماذا عن عمليات التجميل، ما موقفكِ منها؟
فكَّرت بإجراء عمليات تجميلٍ، منها تجميل الأنف، ونحت الجسم، لكنني أخاف من الإقدام على هذه الخطوة.

ماذا تعني لكِ الكلمات التالية؟
الحب: أساس الحياة والوجود.
الزواج: الشريك المناسب والاستقرار والهدوء النفسي.
المال: متعة الحياة.
الشهرة: حلم كل فنان وفنانة.
الأطفال: أجمل ما خلق الله، وزينة الحياة الدنيا.

ما مشروعاتكِ المقبلة، فنياً وحياتياً؟
حياتياً أسعى إلى تغيير منزلي، وفنياً لدي عملٌ أدرسه، وإذا أعجبني فسأتفاوض عليه وسيتم تصويره في أبو ظبي، وسأقدم تفاصيله في الوقت المناسب.

كيف يولد النجوم بعد احتفالات اليوم الوطني؟!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

تزامناً مع احتفالات اليوم الوطني من كل عام، وخاصةً في السنوات الست الأخيرة، تتسابق جميع الجهات، حكومية وخاصة، على عرض محتوى ينقل رسالة خاصة بالمناسبة، حيث تختار كل جهة فريقاً من المبدعين لتقديم هذا المحتوى (المدروس جيداً) والذي غالباً ما يكون عبر مقطع مصور، يحمل فكرة مختلفة للغاية عن المحتوى الذي تقدمه الجهات الأخرى.

الجميل هنا هو أن غالبية الجهات إن لم تكن جميعها أصبحت تعي حجم المسؤولية، ولذلك عاماً تلو الآخر أصبحت لهذه المشاركات خصوصية أكبر، حيث تتم الاستعانة بشباب سعوديين كون رؤيتهم هي الأقرب والأكثر إبداعاً وتفهماً لطبيعة المناسبة وخصوصيتها وما تعنيه للجمهور الذي يتلقاها.

المشاهدون بدورهم يترقبون هذه الإنتاجات بفضول كبير، ففي كل عام وبالتوقيت نفسه نرى مواقع التواصل مشغولة بهذه الإنتاجات التي تُنشر واحداً تلو الآخر بينما يهتم الجميع بمشاهدتها لتقييمها ووضع مراجعته النقدية لها، هذا الأمر يفعله المتلقون من مشاهدين في المنازل، كما يفعله الصحافيون والنقاد، الجميع يهتم لطرح رأيه بشأن هذه الإنتاجات والكل يهتم بقراءة رأي الآخر كما يهتم بأن يقرؤوا رؤيته هو.

أسماء العديد من المخرجين وصناع المحتوى الشباب والممثلون والمنتجون السعوديون برزت بعد المشاركة في أحد هذه الإنتاجات، أولاً لما للمناسبة من أهمية وقيمة، وثانياً لأن الجمهور يهتم فعلاً بالسؤال عن الجهات التي تقف خلف هذه الإنتاجات وخاصة المميزة منها، وعن أسماء صُناعها، ببساطة؛ لأن التفاصيل بالنسبة للجمهور تستمد أهميتها هنا من أهمية المناسبة.

الإبداع الذي نشاهده تزامناً مع اليوم الوطني، وما نستمتع برؤيته من إنتاجات وأفكار، لا ينتهي بانتهاء المناسبة، بل يستمر لينقل البعض من صناع هذه الإنتاجات نقلة مهنية كبيرة، فنراهم لاحقاً وهم يقفون خلف إنتاجات أضخم وأهم، بسبب فرص لم تكن لتقترب منهم لو لم يقدموا أنفسهم بشكل ذكي ومبدع عبر إنتاجات الاحتفال باليوم الوطني.

ولكل هذه الأسباب، أعتقد أن اليوم الوطني وما يسبقه ويلحقه من أيام يمكن وصفها بالموسم الإنتاجي المنفصل، وهو بالفعل الموسم الأهم، كون ما يتم عرضه خلال هذه الاحتفالات هو الأكثر إبداعاً ودقة وتأثيراً وإلهاماً، لأن صناع المحتوى هنا يتوقفون عند ما يريدون تقديمه لأشهر طويلة قبل بدء العمل على إنتاجاتهم.

جوائز ما بعد اليوم الوطني والتي تمنحها بعض الجهات المعنية بالأمر للإنتاجات الأفضل في المناسبة، أصبحت حلم صناع الفن، الكل يتنافس هنا على الجائزة الأهم في مسيرتهم، ولذلك هناك نجوم يولدون فعلاً بعد احتفالات اليوم الوطني في كل عام!

ديكورات خريف وشتاء 2021-2022

العودة إلى الأرض.. مع رشّة من المعاصرة

تجذب ألوان الخريف المشّائين، وتدفع بهم إلى تكثيف رحلاتهم في الجبال والسهول والمتنزّهات، بهدف الالتحام بالطبيعة التي تتألّق في الفصل المذكور، كما تلفت المصورين الذين يتفنون في إبراز لوحات هذا الفصل عبر عدساتهم، والمصمّمين والفنانين، الذين يستلهمون من جوّ الخريف والأضواء فيه، حتّى يحوّلوا المنازل إلى فناءات مرحبة ومريحة. نقاط مفصّلة في موضة خريف وشتاء 2021-2022 المنزليّة، لنواحي الخامات والألوان والإكسسوارات، في ملف «سيدتي».

بيروت | نسرين حمود Nisrine Hammoud
ماغي شمّا Maguy Chamma



(الصورة من shutterstock)



(الصورة من مهندسة التصميم الداخلي كارما شرف الدين)

خامات الخريف والشتاء الدافئة المعهودة، هي: الجلد والمخمل والصوف، ولا غنى عنها مهما كانت الموضة الدارجة، لأنّها تمدّ بالحرارة في الفصلين الباردين، لكنها تقدّم راهناً بألوان خاصّة هذا العام. وفي هذا الإطار، يطلّ كل من المخمل والجلد بلون نحاسي، أو أخضر يتبع أوراق الأشجار، أو ذلك الخاص بنبتة المرمية، أو النعناعي.

الجديد هذا الموسم، لناحية الخامات، حسب مهندسة التصميم الداخلي كارما شرف الدين، هو الصوف الأجعد، الشبيه بكساء الخروف، مع تعدّد الحبكات الخاصّة بالخامة المذكورة، الأمر الذي يؤثر في ملمسها وشكلها. وهذه الأخيرة، وعلى الرغم من أنّها سجّلت حضوراً لها منذ نحو عام ونصف العام في المقاعد الجانبيّة والوسائد، إلّا أنها توسّع انتشارها راهناً في عالم المفروشات لتحلّ على الأريكة الرئيسة في الصالة، أو مقعد كبير فيها، أو على مجموع كراسي السفرة...

ألوان الصوف الأجعد الرائجة، هي: الأبيض والرمادي والرمادي الضارب إلى البيج (غريج)، وبصورة أقل الخردلي والقرميدي والأزرق المطفأ.

تنضمّ خامة الخيش (الجوت)، بدورها، إلى واجهة الخريف.

تتصل صفات الراحة والعمليّة والرقيّ بالخامتين الطبيعيتين المذكورتين سابقاً.

لناحية الأشكال، المستديرة منها تتصدّر نقوش الأقمشة وهياكل المفروشات، كما الخطوط ذات المنحنيات، بعيداً عن تلك المستقيمة الحادة.

عن فلسفة الموضة المنزلية عموماً، تشرح المهندسة كارما، لـ«سيدتي» أن «الميل يتجه إلى إراحة الساكنين في ملاذاتهم، بعد كل ما شهدوه من ضغوط نفسيّة وخسارات جرّاء جائحة كورونا»، مفصّلة أن «الراحة تحقّقها المقاعد التي يجلس الناس عليها وملمسها والألوان على الجدران التي تحوطهم، والخامات التي تفترش الأرضيّات...».



(الصور من مهندسة التصميم الداخلي كارما شرف الدين)





الخشب والحديد والسيرامك والرخام والزجاج

• في أساسيات التصميم، تتقلّص نماذج تلبيس الجدران بقطع كبيرة من الخشب الداكن، حتّى يوحي المنزل بالدفء، فيما الاتجاه هو إلى الاستلهام من الأرض وألوانها الترابية، ومن طبيعتها. صحيح أن حضور الخشب أساسي، لكنّ الخامة في حلّتها الخريفيّة تحلّ في أماكن محدّدة، وعلى هيئة عيدان رفيعة. إلى ذلك، هناك رقائق الخيزران (أو السنديان) الموظفة في كسوة الجدران، في استحضار للعمل الحرفي.

• لمّا يزل الخلط بين الخشب والحديد مقبولاً، ولو أن الاتجاه يتراجع قليلاً.

• يتراجع الرخام اللماع لصالح ذلك المطفي، والبارزة عروقه.

• يضيء السيراميك الملوّن المطبخ، في رغبة في رؤية خامات متوهجة تفرح العين، بعيداً من الديكور الباهت والمسطّح.

• خطوط الحمّام فاتحة و«نظيفة»، ليطلّ الحيّز بصورة تحاكي الـ«سبا»، أو على النقيض من ذلك، هناك الجدران المكسوة بالأحجار الطبيعيّة والأرضيات الملوّنة، في المكان.

• يتقدّم الزجاج تصاميم الموضة، وذلك في أسطح الطاولات والأبواب والجدران.

تخلص المهندسة إلى أن العودة إلى الأصول طاغية أي إلى الخامات الطبيعية.. مع رشّة من المعاصرة.

ديكور خريفي يجذب الحواس

تدعو مهندسة التصميم الداخلي كارما شرف الدين كل قارئة إلى البعد عن اتباع موضة الفصول المتبدلة بحذافيرها، ونقل صور المجلات المتخصّصة في الديكور إلى الصالة بمنزلها أو المطبخ أو غرفة النوم فيه، موضّحة أن مكوّنات كل صورة من هذه الصور لا تقتصر على المفروشات التي يسهل العثور عليها في الـ«غاليري» بالمدينة حيث تقيم المعجبة بها، بل هناك الجدران والأرضيات والإضاءة... وكلها يؤثر في الكيفية التي تبدو فيها الصورة. أضف إلى ذلك، على الديكور المنزلي، مهما كان الفصل، أن يتناسب مع طريقة عيش المرء، وشخصيّته، وأن يلبي راحته. بالمقابل، هي تنصح بأن يستلهم المرء من ألوان الخريف وخاماته وتفاصيله، مع توظيفها في المنزل بصورة تجذب الحواس، وفق الآتي:

• تكحّل الألوان الواضحة في الطبيعة الخارجيّة الخريفيّة العين، وهي قابلة للتوظيف في دواخل المنزل، لا سيّما لون النحاس المطفي والقرميدي المطفي و«النيود» والـ«تان» والأخضر.

• تجعل الشموع المعطّرة الغرف مضمّخة بروائح الفصل. روائح الخريف، هي: خشب الصندل والميرمية والبرغموت (نوع هجين يمزج بين الليمون والبرتقال) والصنوبر والتوابل. علماً أنه كلما كانت روائح التوابل قوية أكثر (القرفة والفانيليا...) فهي تحيل إلى الشتاء.

• لناحية الملمس، الأقمشة الدافئة والناعمة والمريحة مرغوبة في الخريف، الفصل الانتقالي، بعد صيف حافل بالحركة نتيجة السفر والعطلات والنشاطات، وشتاء منتظر. وبالتالي، تبدو هذه الفترة من العام فرصة للراحة في المنزل، في انتظار العام الجديد، مع كل ما يحمله من آمال.

• تستقطب الموسيقى الهادئة الأذن، في منزل ديكوره خريفي دافئ ومريح.



كارما شرف الدين

بعيداً عن المشهد الخريفي

• يبعد الرمادي الذي ساد طويلاً في الديكور الداخلي، عن مشهد الديكور الخريفي، سواء تعلّق الأمر بتصميم مطبخ أو صالة. أمّا للراغبين بالرمادي في مساحاتهم، فيمكن دمجه بألوان أخرى، حسب المهندسة.

• لم يعد الأبيض الناصع الذي يطغى على الغرفة، مهما كانت وظيفتها، مرغوباً في الديكور الداخلي؛ وللأمر جانب نفسي، فالدرجة المذكورة من اللون حسب المهندسة تذكر بالمشافي، العالقة صورها في الأذهان بالجائحة وضحاياها.

• تتراجع فكرة الديكور الرامية إلى تمييز جدار في الغرفة عن طريق طلائه بلونه مختلف عن الجدران الأخرى في الفراغ. بالمقابل، يستبدل بالفكرة المذكورة، تلبيس الجدار بورق الجدران العتيق الذي يذكّر ببيت الجدة Granny Chic.

• تأفل فكرة «طقم» المفروشات المتطابقة عناصره منذ مدة لصالح النحو إلى تحقيق التخالط والتآلف بين المفروشات والإكسسوارات في الصالة أو غرفة الطعام أو غرفة النوم...

• تستبدل بالإضاءة ذات اللون الأبيض تلك الصفراء.

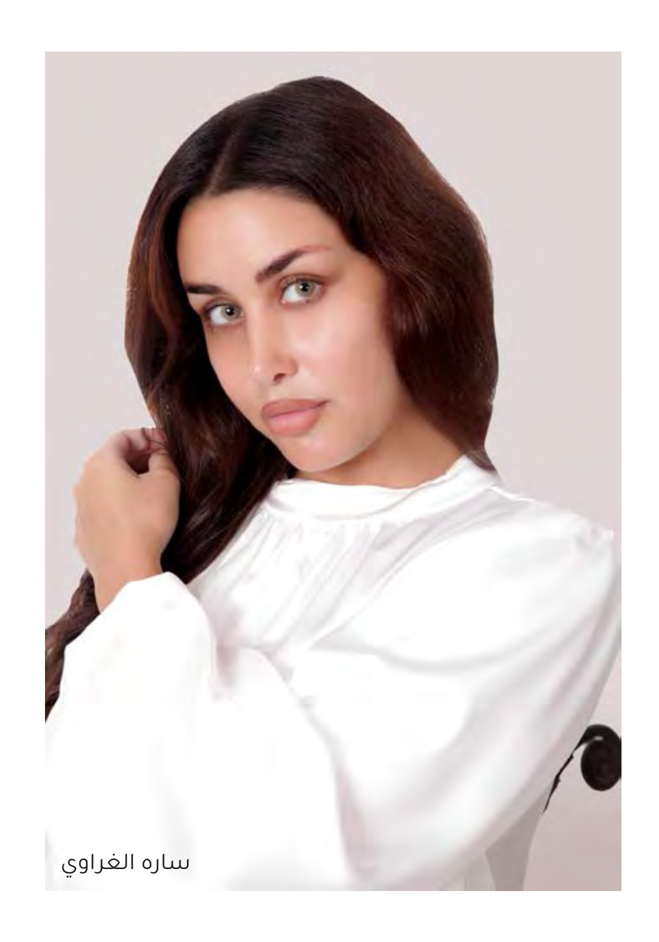
• لا تهمل نباتات الظلّ المنزليّة، على الرغم من أن أوراقها تبدأ بالذبول، والتساقط.

ألوان الخريف
5 FALL COLOR TRENDS

(نموذج من أعمال مهندسة التصميم الداخلي ساره الغراوي)



(الصورة من shutterstock)


ساره الغراوي

تستلهم لوحات الديكور الداخلي لموسم خريف 2021 من ألوان الطبيعة، الألوان التي توظّف في أعمال ثابتة (الأرضيّات والجدران والأسقف) ومتحرّكة (المفروشات والإكسسوارات المنزليّة)، بهدف جعل المنازل، مهما كانت مساحاتها والطرز السائدة فيها، مريحة ومتجدّدة، لا سيما الصالات التي يقضي فيها أفراد العائلات معظم أوقاتهم. وفي هذا الإطار، تعدّد مهندسة التصميم الداخلي ساره الغراوي لـ«سيدتي»، 5 ألوان تشي بأجواء الخريف في المساحات الداخلية، وتلعب دوراً في التأثير إيجاباً في نفسيّات الساكنين، وتجعلهم يشعرون بالطاقة.

1 الأبيض

الأبيض لون محايد لا تأفل موضته، وبالتالي هو يناسب كل الفصول، كما يلعب دوراً في الديكور الداخلي في إضفاء الراحة والهدوء. يستخدم الأبيض غالباً في طلاء الجدران والأسقف، كما في عناصر الديكور المتحرّكة، مثل: الأرائك التي تجعل المساحة تتلألأ، وتساعد في جعلها تبدو فسيحة أكثر، والإكسسوارات مختلفة الأشكال والأحجام.

2 البيج

لطالما كان البيج لوناً مرغوباً في الديكور الداخلي المعاصر، بخاصّة أنّه يحقّق الراحة المنشودة في دواخل المنزل. البيج في موضة ديكور خريف وشتاء 2021-2022 يميل إلى الرمادي الفاتح أو الدرجة المتوسّطة من اللؤلؤي، وهو حاضر في أقمشة الكنب والكراسي الجانبيّة وكراسي غرفة الطعام والوسائد.

تشتمل طرق توظيف البيج، بصورة جذّابة، في الديكور على اختيار قماش منقوش ملوّن به، مع دمج الأخير بالأخضر الهادئ (أو الذهبي)، حسب النقش والغرفة. طريقة أخرى تتصل بالديكور الخريفي، هي ورق الجدران بيج اللون (سادة أو منقوش)، أو طلاء جدران الغرفة (وحتى الأسقف) بطلاء بيج. علماً أن عوامل عدة تتحكّم في هذه الفكرة، وعلى رأسها حجم الغرفة.

3 البنّي

يوحي البنّي الخاص بالخشب، مهما كان المندرج من اللون المذكور، بالرفاهيّة والدفء والاسترخاء، وهو حاضر بكثرة في لوحة الديكور الخريفي، سواء عن طريق الأرضيّات (الباركيه أو السيراميك الذي يحاكي الباركيه) والجدران والطاولات والأسقف، بالإضافة إلى الأرائك والإكسسوارات المنزلية، كالوسائد أو حتى السجّاد.

4 الأخضر

الأخضر لون راق يقرّب من الطبيعة، وهو معاصر، ومناسب للديكور الخريفي، لا سيّما الأخضر الملكي والأخضر الفاتح، بالانسجام مع لون الخشب في الصالة.

قد تتلوّن الأريكة الرئيسة في الصالة بالأخضر (التدرّج اللوني المذكور آنفاً)، وكذا الطاولات الجانبيّة ذات الأسطح المصمّمة من الزجاج الأخضر الشفّاف، وورق الجدران.

طريقة مناسبة في توظيف اللون، هي توزيع نباتات الزينة الطبيعية (أو النباتات الاصطناعية)، مع إيلاء عناية لطولها، وذلك لحسن تنسيقها مع مكوّنات الديكور الأخرى.

5 القرميدي

القرميدي هو البرتقالي الداكن، اللون الذي يميّز الخريف، ويلفت في الديكور الداخلي عند تنجيد الأرائك بقماش ملون به أو الكراسي الجانبية أو الـ«بوف»، كما عندما يحل من خلال الوسائد والإكسسوارات. يشيع اللون الحيويّة، والبريق المرغوب في الديكور، ويتألق عندما يمتزج مع البيج، في السجاد و حتى ورق الجدران واللوحات الجداريّة الفنّية أو الزخرفية.

نصيحة المصمّمة، في هذا الإطار، هي جعل اللون يحلّ في أكثر من موضع في ديكور الصالة، لكن من خلال قطع متحرّكة يسهل رفعها، بعد انقضاء الموسم.


(الصور من D&D Home)

إكسسوارات الخريف
HOME ACCESSORIES

مع حلول الخريف، توضح مهندسة الديكور رنا أبو فيصل، أنه من المهم مراعاة عامل الدفء في المساحات الداخلية، وذلك من خلال إضافة لمسات بسيطة تجمّلها.

يتأنّق المنزل الخريفي بوسائده الملوّنة بألوان ترابيّة، والموزّعة على الصوفا أو حتّى على الأرضيّة، فضلاً عن الإكسسوارات المحمّلة بالطابع الـ«فنتدج» أو العتيق، والمنسّقة سواء على الطاولات أو في الأركان. أضف إلى الوسائد، تشتمل الإكسسوارات على: المشالح المشغولة من الفرو الأبيض أو الشراشف الصغيرة (بلانكيت) من الصوف (أو الكتّان) المرمية على أطراف الأرائك، ومقاعد الـ«بوف» المغلفة بالفرو، من دون الإغفال عن إطارات الصور، والشموع المرتبة على أسطح الطاولات، والمزهريات المحمّلة بالورد المجفف أو الجوز أو أوراق الأشجار البرتقاليّة.

من جهة ثانية، إذا كانت مساحة المنزل رحبة، تدعو المهندسة إلى إنشاء فاصل من خامة البامبو (أو الروطان) الفاتحة (أو الداكنة) بين الجلسات.

للسجاد، دور أيضاً في إشاعة الدفء، كما الأواني المطلية بألوان الذهب أو تلك النحاس. ولناحية النباتات، يفضل حفظها في أوعية من الحديد (أو البامبو).

ولمحاربة عتمة الخريف، تعزّز الإنارة في المساحة، من خلال توزيع «الأباجورات» على الطاولات أو الأرضيات، مع اختيار وحدات الإضاءة المعدّة من الزجاج الداكن أو حتى البامبو.

لطاولة السفرة، تلفت أدوات المائدة ذات الألوان الترابية الداكنة...

رنا أبو فيصل

مهندسة الديكور رنا أبو فيصل:
في الخريف، تضاف لمسات بسيطة الى المساحات الداخلية، لغرض تجميلها، وإضافة الدفء إليها





(الصور من Indigo Living)



معرض MAISON & OBJET في نسخة خريفيّة حضوريّة ملؤها الألوان

وَفى معرض «ميزون إي أوبجيه» الباريسي بوُعودِه الخريفيّة، وعقد نسخته الحضوريّة في سبتمبر (أيلول) الماضي، في «بارك ديزيكسبوزيسيون باري نور فيلبينت» Parc des Expositions Paris Nord Villepinte، خلال موسم العودة إلى المدرسة، وذلك في ستّ قاعات بدلًا من الثماني المعتادة، تحت فكرة «التطوّر المبتغى». كما تتابع الحدث تحت فعاليّة «أسبوع باريس للتصميم» المنبثقة من الصالون، وذلك في أماكن عديدة من المدينة وضواحيها...

بيروت | نسرين حمود Nisrine Hammoud



1

(الصور من منصة MOM التابعة لمعرض Maison & Objet)

ركّزت فكرة المعرض الرئيسة على الاستهلاك، بصورة أكثر مسؤوليّة ومنطقية و«أخلاقية»، مع الأخذ بالاعتبار أزمات المناخ والبيئة والصحّة، فيما جائحة «كورونا» لمّا تزل تسيطر على العالم. وبالانسجام مع فكرة «التطوّر المبتغى»، التي بدأ الحديث عنها في إصدار العام الفائت من المعرض، كانت واضحة اتجاهات الديكور التي تبرز استخدام المواد الطبيعية الخام، وتلك القابلة لإعادة التدوير، والبعد عن البلاستيك... وفي هذا الإطار، لوحظ أن أحد العارضين قدّم بدائل عن أدوات المطبخ والحمّام البلاستيكيّة المعهودة، مصمَّمة بأناقة، مثل: القشّ (من الإينوكس والزجاج) وعبوات الطعام وأدوات المائدة القابلة لإعادة الاستخدام والزجاجات ثابتة درجات الحرارة (أيزوثرمية) وفراشي الأسنان...



إبداعات ملوّنة و«عضوية»

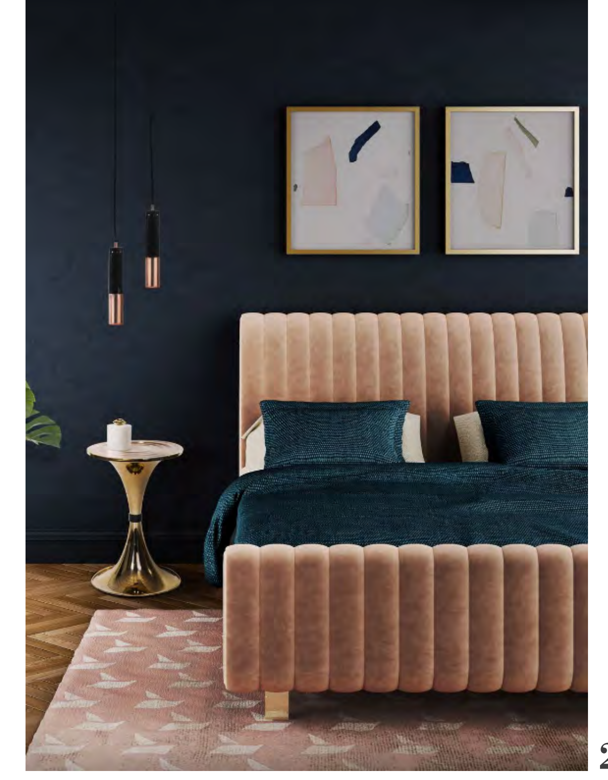
كانت إبداعات المصمّمين (نحو 3 آلاف، ومنهم المصمّمون ودور الديكور والعلامات التجاريّة...) في المعرض الممتدّ على 111000 متر مربّع، منحوتة وملوّنة وذات أشكال عضوية متأثرة بالطبيعة، مع ملاحظة التخلّي عن التبسيط، وميل أكثر نحو الطراز الريفي المحدّث. أضف إلى ذلك، عكست المعروضات وظائف المنزل المستجدّة، إذ أمست مساحات الأخير أمكنة تؤدّى فيها نشاطات بالجملة، لا سيما العمل عن بعد، وتُقضى فيها معظم الأوقات بالتالي.

أثاث وظيفي ومريح

اشتملت المعروضات على غرف نوم الأطفال التي تحفّز شاغليها على الحلم، وأسرّة الراشدين ذات الرأسيات القابلة للنزع، والأرائك ذات الوحدات القابلة لإعادة التشكيل حسب رغبة صاحبة المنزل، وذلك في إشارة إلى أنّ التصاميم المعاصرة تتكيّف مع كلّ مستخدم وحاجاته.
إلى ذلك، كان هناك المفروشات التي تحسن استغلال مساحات الشقق المدينيّة الضيّقة، والتصاميم الذكية التي تدمج التكنولوجيا بأدوات المنزل، وأثاث الحديقة المشغول بالروطان، والمفروشات من الصوف الأجعد، لا سيّما الكراسي الجانبيّة، والخشب السائد في تزيين الجدران وصنع المكاتب والمكتبات والطاولات... الأثاث المعاصر عموماً، وظيفي ومريح ويسهّل حياة المستخدم.
لناحية الجدران والأرضيّات والأسقف، لفتت الخامات ذات الألوان المتوهّجة، كالزليج في المطابخ والحمّامات، والذي يسترجع زمن السبعينيّات، والخرسانة في إشارة إلى التصميم الصناعي، والبلاط الفولاذي (البلاط الروماني)...



6



2



3



4

أكاديمية «أونلاين»

تتجاوز تأثيرات «ميزون إي أوبجيه» الجغرافيا الفرنسيّة، كما أيّام المعرض خلال سبتمبر... لذا، يتيح الأخير منصّة رقميّةً بعنوان MOM، تسمح بمعاينة المعروضات (30 ألف منها مستلة من أكثر من 5000 علامة تجاريّة)، كما الاتصال بالشركات والمصمّمين والعارضين.
التواصل هو محور «العالم الجديد»، والمعارض المتخصّصة تسير في الركب؛ أضف إلى المنصّة، هناك Maison&Objet Academy قناة البث المعلن عنها أخيراً، والتي يمكن الاشتراك فيها لمشاهدة محتوى حصريّ متخصّص في التصميم والديكور الداخلي، ومعدّ من وجوه بارزة في هذا المضمار.

1 ورق جدران Maison Fétiche مستوحى من عمل لفنانة التلوين Caroline Basuyau، بعنوان «الرقصة».
2 «سرير صوفيا» المخملي من Essential Home.
3 كراسي الحديقة مشغولة بالروطان، ويحمل الواحد منها اسم Sillon ، من Orchid Edition.
4 مجموعة Impala من الكراسي الأنيقة والمريحة، من شركة Airborne الفرنسيّة.
5 إضاءة مشغولة يدويّاً، من Collection Dot، متوافرة في تشطيبات مختلفة من خشب الفينير والأطلية.
6 في جناح BUDAPEST SELECT عكس 10 مصمّمين التصاميم المجَرية التي تمتاز بطابعَيها العملاني والمعاصرة.

جديد ابتكارات مصمّمي الديكور والمفروشات معرض SALONE DEL MOBILE في ميلانو

اجتمع صانعو المفروشات والمصمّمون والمهندسون وطلاّب التصميم وهواة الديزاين وجامعو المفروشات الفنية والفنانون تحت سقف واحد، في إطار النسخة التاسعة والخمسين من «صالون دل موبيليه»، بميلانو أخيراً. كان عدد العارضين تقلّص في هذه النسخة مقارنة بالسنوات الفائتة من المعرض، إلاّ أنّ الحدث سلّط الضوء على كلّ جديد في عالم المفروشات والتصميم.

بيروت | نسرين حمود Nisrine Hammoud



(الصورة من الموقع الرسمي للمعرض www.salonemilano.it)

«سوبر صالوني» كان الحدث الأبرز في النسخة الأخيرة من «صالون دل موبيليه» التي دارت في «فييرا ميلانو» بـ«رو» غربيّ المدينة، وتقلّصت مساحتها جراء الجائحة، من دون دورها الهامّ في الإضاءة على نتاج الشركات والغاليريهات خلال الفترة الفائتة، مع الإشارة إلى أن مواد ومكوّنات العرض كانت معدّة بصورة قابلة للتفكيك وإعادة الاستخدام.
خرجت المعروضات عن تقليديّتها، وظهرت بحلّة جديدة، بالتناغم مع التغيّرات التي فرضها الفيروس على المنازل، وكان واضحاً التركيز على الخشب المستدام في صنع المفروشات المعاصرة التي بذل المصمّمون والحرفيون جهوداً حتّى تبقى طويلًا في المنازل، بعيدًا من خطوط الموضة المتغيّرة بعد حين، والاهتمام بتقليل الانبعاثات من صناعة المفروشات، واستخدام المواد المعادة تدويرها في الإنتاج الفخم والمبتكر.
كثرت الفعاليات المنعقدة تحت مظلّة «الصالون»؛ ومنها واحدة ركّزت اهتمامها على نتاج الجيل الجديد، وذلك من خلال دعوة 200 طالب من 22 دولة مختلفة و48 مدرسة تصميم لمعرض كبير شكّل مختبر أفكار حقيقياً. كما احتفى «الصالون» بالحرفيّة وبنتاجات العلامات التجاريّة المستقلّة، واستديوهات المصممين، في «عرض الصناع»، وسمح للحضور بمراجعة تاريخ الكرسي في عرض «خذ



مقعدك - عزلة الكرسي واجتماعيته».
لناحية المعروضات، لوحظ أن بعض المصمّمين أعاد التفكير في المساحة المكتبيّة المنزلية، مع تحوّل طبيعة العمل. المساحة التي أمست مكاناً للاجتماعات عن بعد والدردشة وتناول الطعام والشراب والاسترخاء. إلى ذلك، تعدّدت المعروضات تحت خانة الأثاث الخارجي، وبدت ملوّنة بألوان أنيقة، ومعدّة من مواد صديقة للبيئة.
قطع السجاد المعروضة، بدورها، جاءت متفاعلة مع الحياة المعاصرة، ومحمّلة بتأثيرات شتى، لا سيمّا من الطبيعة، والرسوم النباتيّة الفاخرة والتكعيبيّة والتجريديّة والحِرف... وحدات الإضاءة بدت شبيهة بالمنحوتات، أمّا الأشكال الدائريّة للمقاعد فكانت سائدة، كما الأسرّة المزوّدة بخلفيّات عالية.
المطابخ تحوّلت من مساحات وظيفية بحتة إلى أماكن للجلوس والتواصل الاجتماعي، مع مكوّنات تعبّر عن التصميم المعاصر والابتكار التكنولوجي وكفاءة الطاقة وسهولة الاستخدام، وأشكال وألوان ومواد جديدة.

معروضات لافتة



(الصورة من الموقع الرسمي للمعرض www.salonemilano.it)

يدمج Gym Space من Scavolini صالة الألعاب الرياضيّة (الجيم) بالحمّام: أضف إلى تصميم الحمّام بصورة مبتكرة، وبمواد كالصفيح والخشب والزجاج، وباللون الأبيض أو الفحمي، وإضاءته إضاءة مميزة، وجعله يضمّ أرفف التزيين والمرايا، يحتوي الحيّز على قضبان لأداء التمرينات اليوميّة. يحمل المشروع توقيع المصمّم Mattia Pareschi.



(الصورة من الموقع الرسمي للمعرض www.salonemilano.it)

Gleb هو أثاث مكتبي مصنوع من الألياف الزجاجية المعاد تدويرها (أجسام السفن...) من CUF Milano، في إطار مشروع مع الاتحاد الأوروبي FiberEuse من منظور الاقتصاد الدائري (نظام اقتصادي يهدف إلى القضاء على الهدر والاستخدام المستمر للمواد).

HERMÈS

دعت دار Hermès الفرنسيّة زائري «الصالون» إلى لمس معروضات مجموعتها المنزلية لعامي 2021 و2022، والمصنوعة من مواد خام وطبيعيّة، والموزّعة في أكشاك مصنوعة من أنسجة مطبوعة بطبعات مختلفة، وذلك في مساحة عرض تفترش الرمال أرضيتها. من المعروضات: كرسي Sillage ذو الذراعين والشكل العضوي والمصمّم من مهندسين في Studio Mumbai وطاولة LIgnage d'Hermès من الحجر الأزرق، ومصدره «هينو» ببلجيكا، بالإضافة إلى علب المجوهرات Théorème Round and Round المرسومة يدويّاً والمستلهمة من تراث الفروسية...



DIOR

لمناسبة انعقاد «المعرض»، دعت «ديور ميزون» Dior Maison فنّانين من اليابان وإيطاليا وكوريا ولبنان وفرنسا وعددهم 17، إلى إعادة تصوّر وابتكار أحد رموز الدار الأيقونيّة، والمتمثّل في كرسي «ميداليون» Medallion. يشكّل الكرسي رمزاً لأسلوب لويس السادس عشر؛ كان كريستيان ديور اختار الكرسي المذكور فور تأسيس داره، ليجلس عليه المدعوون إلى عروض أزيائه، ويجعلهم محاطين بديكور «رصين وبسيط وكلاسيكي وباريسي»، كما دوّن في مذكراته.

الحر فكرة

د. أحمد عبد الرحمن العرفج Dr. Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj1 | Arfaj555@yahoo.com



قبل سنوات أطلقت نظريةٌ تقول إن: "الحر فكرة"، ومازال الناس بين مؤيد ومعارض، وهناك نوع ثالث الذي لم يقبل أو يرفض بل يطلب التوضيح، وهذه الفئة هي التي أقصدها بهذا المقال.

عندما نقول: "الحر فكرة" فنحن لا نلغي درجة الحرارة، بل نقصد صرف اتجاه الذهن وانتباهه وتركيزه من الاهتمام بالحر إلى الاهتمام بأشياء أخرى، وهذا بالطبع سيقلل من درجة الحرارة، لأن قانون التركيز واضح وصريح ويقول: "إن ما تركز عليه يزداد"، دعونا نأخذ هذا المثال لتوضيح الفكرة، عندما تسافر مع صديق وتتحدث معه أثناء الطريق بأحاديث ممتعة وجذابة، تشعر بأن الوقت يمر سريعاً، وتصل إلى وجهتك من دون أن تشعر، بينما إذا كنت تركز على الطريق يطول، وهذا ما عناه المتنبي حين قال:

نَحْنُ أدْرَى وَقد سألْنَا بِنَجْدٍ أطَوِيلٌ طَرِيقُنَا أمْ يَطُولُ

إن الإنسان إذا ركز على شيء وانغمس فيه نسى من حوله، بل قد ينسى حتى الألم، وفي التراث هناك قصة مثيرة تدل على ذلك، وإليكم القصة التالية: "سافر عروة من المدينة إلى دمشق، وفي الطريق بوادي القرى أصيبتْ رجلُه بأَكَلَةٍ، ولم يَكَد يَصِل دمشق حتى كانت نصفُ ساقه قد تلِفتْ، فدخل على الخليفة الوليد بن عبدالملك، فبادر الوليد باستدعاء الأطبَّاء العارفين بالأمراض وطرق علاجها، فأجمعوا على أن العلاج الوحيد هو قطعها قبل أن يَسريَ المرض إلى الرِّجل كلِّها حتى الوَرِك، وربما أكلتِ الجسمَ كله، فوافق عروةُ بعد لأيٍ على أن تُنْشَر رِجله، وعرض عليه الأطباء إسقاءه مُرْقِداً؛ حتى يغيب عن وعيه فلا يشعر بالألم، فرفض عروة ذلك بشدة قائلاً: لا والله، ما كنت أظن أحداً يشرب شراباً، أو يأكل شيئاً يُذهِب عقلَه، ولكن إن كنتم لا بُدَّ فاعلين فافعلوا ذلك وأنا في الصلاة؛ فإني لا أحس بذلك ولا أشعر به، فقطعوا رجله من فوق الأكلة من المكان الحي؛ احتياطاً ألا يبقى منها شيء، وهو قائم يصلي، فما تضوَّر ولا اختلج، فلما انصرف من الصلاة عزَّاه الوليد في رجله، فقال: اللهم لك الحمد، كان لي أطرافٌ أربعة فأخذتَ واحداً، ولئن كنتَ أخذتَ فقد أبقيتَ، وإن كنتَ قد ابتليتَ فلطالما عافيتَ، فلك الحمد على ما أخذتَ وعلى ما عافيتَ، اللهم إني لم أمشِ بها إلى سوء قطط".

في النهاية أقول:

يا قوم تأكدوا أن "الحر فكرة" وكلما تجاهلتموه خف عليكم، أما إذا ركزتم عليه فسيتثبت بكم ويستولي على أفكاركم وأجسادكم.

في يومه العالمي..
«قم للمعلم وفّه التبجيلا»

في اليوم العالمي للمعلم، سنتعرف إلى المعلم بعيداً عن الصورة النمطية بأنه الأستاذ الذي يُلقي على الطالب المعلومات ويخرج، فللمعلم معنى أعمق، فهو الشخص الذي يسمو بالطالب روحياً وعقلياً ومعرفياً ووجدانياً، من خلال أدائه التربوي والتعليمي داخل الصف أو خارجه، فهو أشبه بفارس الميدان التعليمي. وليس أبلغ مما قاله أمير الشعراء أحمد شوقي في المعلم:

قُم لِلمُعَلِّمِ وَفِّهِ التَبجيلا كادَ المُعَلِّمُ أَن يَكونَ رَسولا

بهذه المناسبة التقت «سيّدتي» مجموعة من المعلمين والمعلمات والطالبات والطلاب، الذين تحدثوا عن قيمة المعلم، ودوره التربوي الكبير في بناء الأجيال، ونظرتهم إلى تطور مهنة التعليم بين الأمس واليوم.

جدة | **ثناء المُحمد Thanaa Almohamed** - الرياض | **زكية البلوشي Zakia Albalushi**
دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani** - تصوير | **غيث طنجور Ghaith Tanjour**
تونس | **كريمة دغراش Kerima Deghrech** - القاهرة | **أيمن خطاب Ayman Khattab**



المعلمة سحر فيدة: أنصح كلاً من الطلاب والمعلمين بأخذ العلم كقيمة يسعون إليها في تطوير ذواتهم

بناة الأجيال

البداية كانت من السعودية، مع **سحر فيدة**، معلمة موهوبات ومدربة ولايف كوتش، وحاصلة على الماجستير في الارشاد التربوي النفسي، التي بدأت كلامها قائلة: «هناك تطور كبير شهدته مهنة التعليم، وأصبح للمعلم دور كبير في بناء الأجيال أكثر من ذي قبل، وكوني معلمة لغة إنجليزية وموهوبات لمدة 22 عاماً، لامست هذا الدور الكبير في تواصلي مع طالباتي حالياً، ومنذ



الطالبة لين عبد الوهاب: شكراً للمعلم على جهوده وحرصه بغرس القيم في أنفسنا وتوصيل المعلومات لنا بشتى الطرق

أن كنّ في المرحلة الابتدائية، ومازالت علاقتي بهن مستمرة حتى الآن كأم ومعلمة، المعلم قد ينهض بشخصية الطالب للأعلى، أو العكس، لأن الكلمة تؤثر بشكل كبير، فهو مربٍ قبل أن يكون معلماً، ودوره موجه وميسر للعملية التعليمية، وليس ملقناً لها. وأنصح كلاً من الطلاب والمعلمين بأخذ العلم كقيمة يسعون إليها في تطوير ذواتهم، كما أن العلم لا يتوقف، خاصة بعد قرار التعليم المفتوح لكل المراحل، والذي يؤكد أن العلم ليس حكراً

لفئة معينة، وأنصح الطالب بقولي: لا تنتظر أن يأتيك العلم على طبق من فضة، بل اسع بنفسك لتتعلم ما يثير شغفك ويحقق طموحك في المستقبل، واجعل لنفسك رسالة ورؤية وهدفاً تحددها منذ اللحظة التي تخطط لها بصورة جدية، أما نصيحتي للمعلم أن يأخذ مهنة التعليم كرسالة مسؤول عنها أمام الله، لأنه خليفته في الأرض، كونك اخترت مجال التعليم فيجب عليك أن تنهض بالطالب».

غرس القيم

لين عبد الوهاب، طالبة سعودية في الصف الأول الثانوي، عبرت عن شكرها للمعلمين والمعلمات أينما كانوا، وعلقت: «شكراً للمعلم على جهوده وحرصه على غرس القيم في أنفسنا وعلى توصيل المعلومات لنا بشتى الطرق».

وعن المعلمة التي أثرت فيها تابعت: «المعلمة التي أثرت بي هي معلمة الرياضيات، عندما كنت في الصف الأول متوسط، كانت تبسط لنا المادة وتحببنا بها، مع أن المادة كانت ثقيلة على أغلب الطالبات، شعرت بعد تخطي المرحلة بقيمة الأمانة والإخلاص التي غرستها في داخلنا، وأن الأمانة شيء عظيم لا يستهان به، ويجب أن تخلص وتحاول بجميع الطرق حتى توصلها لأصحابها».



التربوي عبدالرحمن الفوزان: المعلم لا يزال صاحب دور كبيرٍ وفاعلٍ في التربية والتوجيه، فمهنة التَّدريسَ تعدُّ الأهمَّ في بناء الأجيال

دور المعلم

ومن السعودية أيضاً، تحدث **عبدالرحمن الفوزان**، قائد تربوي ومدير مدرسةٍ، عن أهمية مهنة التعليم، والفرق بين معلمي اليوم والجيل القديم، مؤكداً أن «هناك فرقاً بين معلم اليوم ومعلم الأمس، ففي الماضي كان المعلم مصدر المعلومة الوحيد تقريباً، كما أن الوصول إلى المعلومة وقتها، بالنسبة إليه، كان يحتاج إلى جهدٍ ووقتٍ كبيرين، عكس الحال مع معلم اليوم، الذي تخدمه التقنية، ويمدُّه العالم المفتوح بالمعلومات التي يرغب فيها، لكنه في المقابل دخل في صراعٍ كبيرٍ لجذب انتباه الطلاب حتى يأخذوا المعلومة منه بجدِّيةٍ، ويبتعدوا عن كل ما يلهيهم».

وحول دور المعلم، شدَّد الفوزان على أن «المعلم لا يزال صاحب دورٍ كبيرٍ وفاعلٍ ومؤثرٍ في التربية والتوجيه، خاصةً أن مهنة التدريس تعدُّ الأهمَّ في بناء الأجيال، ونشر المعرفة والتربية الصحيحة».

وبهذه المناسبة، قدَّم نصائح للطلاب والمعلمين قائلاً: «الاحترامُ المتبادل، ووضوح الأهداف، وإعلانها، والإخلاص، والصبر في أداء الأمانة، وعدم الاستعجال في ظهور النتائج، كل ذلك كفيلٌ بخلق جوٍّ صحي جاذب للطرفين».



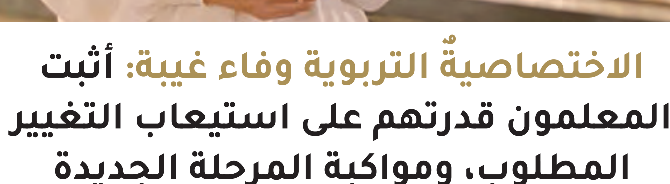
الطالب أحمد أيمن المدهون: للمعلم مكانةٌ عالية، فالكل ينظر إليه بتقديرٍ واحترامٍ، كونه صاحبَ رسالةٍ نبيلة

مكانة عالية

وأكد **أحمد أيمن المدهون**، طالبٌ سعودي تخصص أجهزةٍ طبية، أن «للمعلم مكانةٌ عالية، فالكل ينظر إليه بتقديرٍ واحترامٍ، كونه صاحبَ رسالةٍ نبيلة، يقدمها بإخلاصٍ على مرِّ العصور، ففي الأمس كان يُنظر للمعلم على أنه الملقِّن للدروس، أما اليوم ومع التطور المعرفي والأدبي الكبير الذي نشهده، أصبح يُنظر إليه بوصفه المترجم لكل ذلك، والأقدر على جعل الطلاب يواكبون هذا التسارع المعرفي».

وتحدَّث عن معلم ترك فيه أثراً كبيراً حينما كان طالباً، وهو الأستاذ محسن الجعفري، مؤكداً أنه زرع في نفسه الثقة، وكان له دورٌ كبير في توجهه للتخصُّص الذي اختاره، شاكراً إياه على وضعه على الطريق الصحيح في الحياة.





الاختصاصيةٌ التربوية وفاء غيبة: أثبت المعلمون قدرتهم على استيعاب التغيير المطلوب، ومواكبة المرحلة الجديدة

واقع تعليمي مختلف

وفاء غيبة، مدربةٌ واختصاصيةٌ تربوية سعودية، رأت أننا اليوم أمام واقع تعليمي جديدٍ، المطلوب فيه من المعلم أداء دورٍ مختلف تماماً عما كان يقدمه في السابق، وعن ذلك قالت: «مررنا قبل عامٍ بأزمة كورونا، التي فرضت علينا تجربة التعليم عن بُعد، وفيها أثبت المعلمون قدرتهم على استيعاب التغيير المطلوب، واستطاعوا تطوير أنفسهم ليواكبوا المرحلة الجديدة، ويستفيدوا تماماً من الوسائل التعليمية الحديثة، إضافةً إلى جعل الطلاب يتأقلمون مع الواقع الجديد. كل هذا يفرض على معلم اليوم أن يغيِّر من أسلوبه حتى يواكب الواقع التعليمي الذي أوجدته هذه الأزمة».

وعن أهمية دور المعلم، أوضحت وفاء، المعلومات موجودةٌ في كل مكانٍ، لكنَّ المعلم هو الوحيد القادر على تحويلها من معلوماتٍ مبعثرة هنا وهناك إلى وحدةٍ متكاملةٍ، مضيفةً «لن أنسى كلمات والدتي عندما كانت تقول لي: إياك وأن تُغضبي معلمتك، فغضبها من غضبي. هكذا تربَّينا بأن المعلم بمقام الأم والأب لعظمة مكانته».

الدور المستقبلي

من الإمارات يجد **د. خالد الخزرجي**، أكاديمي، مدير جامعة زايد سابقاً، أن التعليم عن بعد قلل من دور المعلم التربوي، فصار مجرد شخص يقف أمام الكاميرا ليشرح، من دون أي دور تربوي.

ويجد د. الخزرجي، أن الحديث عن واقع المعلم بين الأمس واليوم، أمر صعب، ورجع بذاكرته إلى الوراء، وصوّر لنا كيف كان للمعلم احترامه وشخصيته في المجتمع، يتابع قائلاً: «كانت كفاءة المعلمين أعلى، لأن الاهتمام بهم كان أكثر، ما يجعلهم فخورين بما يقدمونه، دورهم أبوي، وتواصلهم مع الأهالي كان له تأثير، اليوم لم يعد الافتخار بالمهنة موجوداً ولا التواصل مع الأهالي، حتى من ناحية الدخل، فقد انخفض تماماً، بات المعلّم يناضل ليعيش، كل



د. خالد الخزرجي: الطالب في العالم الافتراضي بحاجة إلى مرشد يربط بين المعلومات والحياة العملية

هذا أثر على شخصيته ودوره. لكن د. الخزرجي يأمل أن يكون دوره مستقبلاً، في التعليم الافتراضي، إذ سيحل محلّه كتاب يتكلم، ليمد الطالب بالمعرفة، يستدرك قائلاً: «سيكون المعلم كمرشد وموجه، وناصح، فالطالب في العالم الافتراضي بحاجة لمرشد يربط بين المعلومات والحياة العملية». ويأسف د. الخزرجي أن الطالب الذي يتخرج بدرجة ممتاز يقبل في الطب، ودرجة جيد جداً في الهندسة، وجيد في العلوم الإنسانية، والمقبول هو الذي يدرس التربية، يتابع: «هذه المعادلة الخاطئة قللت من قيمة المعلم». يذكر د. الخزرجي مدرسه وجدي الشريعي أيام الثانوية، من مصر، ولا ينسى تعامله مع الطلاب كصديق. يرجع د. الخزرجي، أساس المشكلة إلى الأهالي والمجتمع والمدرسة نفسها والمدرس نفسه، الذين يفترض، أن يغيروا نظرة الطلاب إلى المعلمين، ويزرعوا في نفوسهم الاحترام تجاهه.

رسالة ساميّة

ومن تونس، ترى **ريم حامْدي**، وهي مُدرّسة ابتدائي منذ 26 سنة، أنّ وضْع المُدرّس في تونس اليوم يزداد صُعوبة بسبب الظّروف السياسيّة والاقتصاديّة التي أثّرت بشكل كبير على المنظومة التعليميّة في البلاد، وتسبّبتْ في تراجع دور المدرسة كرافعة اجتماعيّة. مؤكدة على أنّ المُعلّم هو النّواة الأولى والحلقة الأساسيّة في المنظومة التعليميّة، مهما كانت المصاعب. وتعتقدُ أنّ التّعليم يتجاوز حُدود الوظيفة التي توفّر للمُدرّس الرّاتب، بل هُو رسالة ساميّة، مُضيفة في حديثها لـ «سيّدتي»: إنّنا مُؤتمنُون على أجيال كاملة من التّلاميذ نستثمرُ فيهم وهم براعم صغار ليكبُر معهم حلمنا وأملنا، فهم المرآة التي تعكس مدى نجاحنا أو إخفاقنا في مهمّتنا التعليميّة التربويّة». وتبين حامدي أن علاقة المدرّس بالطالب يجب أن تكون أفقيّة حتّى يكون أكثر قرباً من الناشئة، وأكثر قدرة على تلبية مطالبهم في نيل المعرفة بسلاسة.

نحت شخصيّة التلميذ

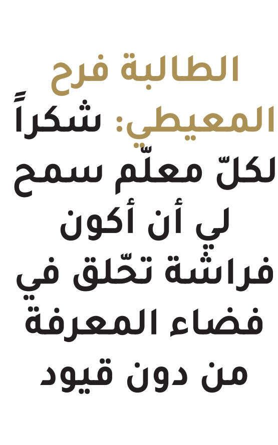
فرح المعيطي (18 سنة) طالبة تونسية في الثانويّة العامّة، تقول: «إن المعلّم هو الشّخص الذي ينظر له الجميع باحترام، وهو الذي يلعب إلى جانب العائلة دوراً كبيراً في نحت شخصيّة التلميذ وبناء الأجيال وتنوير العقل بالعلم والمعرفة».
وتعتقد أن المعلم اليوم لا يجب أن يقوم بمعاقبة الطالب على أخطائه، بل أن يترك له المجال لارتكاب الخطأ، وللتعلّم من الوقوع في الخطأ، وأن يقوم بتصحيحه، وهو ما يساهم في رأيها في بناء أجيال وتعميم المعرفة والتربية الصحيحة. وتأمل فرح من كلّ مُعلم أن يكون أكثر تواصلاً وتفهّماً لطلاّبه، وألاّ تقتصر العلاقة بينه وبينهم على تلقّي الدّروس فحسب، بل أن يتفهّم نفسيتهم وأن يسمح لهم بمناقشة أفكارهم بحريّة من دون أيّ تسلّط أو استعلاء.
واختتمت حديثها بكلمات للمعلّم لخصتها قائلة: «شكراً لكلّ من تركوا فيّ بصمة جميلة وأثّروا إيجابياً في نتائجي الدراسيّة، وسمحوا لي أن أكون فراشة تحلّق في فضاء العلم من دون قيود».



المُعلّمة ريم حامدي: نحن مؤتمنون على أجيال كاملة من الطلاّب نستثمر فيهم وهم صغار ليكبر حلمنا معهم

آليات التواصل الإنساني

د. حسام قطب، باحث الدكتوراه في كلية الدراسات العليا للطفولة بجامعة عين شمس، يرى أن المعلم في الماضي يختلف عما هو في الحاضر في الوسائل المستخدمة لديه، ففي الماضي استخدم الورقة والقلم والكتاب والسبورة، فهي أدواته، أما في الحاضر فهي التكنولوجيات التي سهلت عليه عملية التعليم، لكن في النهاية هو لديه رسالة ينقلها إلى الأجيال، حتى لو كان هناك بعض السلبيات لدى بعض المدرسين، لكن في العموم هي المهنة التي تزرع في ممارسها منهجية نقل المعرفة والتربية.
وعن أهمية مهنة التدريس في بناء الأجيال، ودور المعلم في تعميم المعرفة والتربية الصحيحة، يقول الدكتور حسام: «يقع على كاهل المعلم في الوقت الحالي دور مهم، وهو تدريب الطلاب على طرق البحث عبر تكنولوجيات العصر، بحيث ينقل للأجيال منهجية المعرفة وليس حفظ المعلومات وتكريس العقلية النقدية والتحليلية.
وعن النصائح من أجل علاقة نفعية متبادلة واحترام هذه المهنة، يؤكد على ضرورة خلق وسائل تواصل بين المعلم والأسرة، كمؤسسة تربوية للطفل، والعمل على خلق علاقة تصادقية وليست رقابية، فالعملية التعليمية هدفها الأساسي هو بناء إنسان ذي قيمة وفكر وعقل، والمعلم دوره فيها هو بناء جسر من آليات التواصل الإنساني البشري.





الطالبة فرح المعيطي: شكراً لكلّ معلّم سمح لي أن أكون فراشة تحّلق في فضاء المعرفة من دون قيود

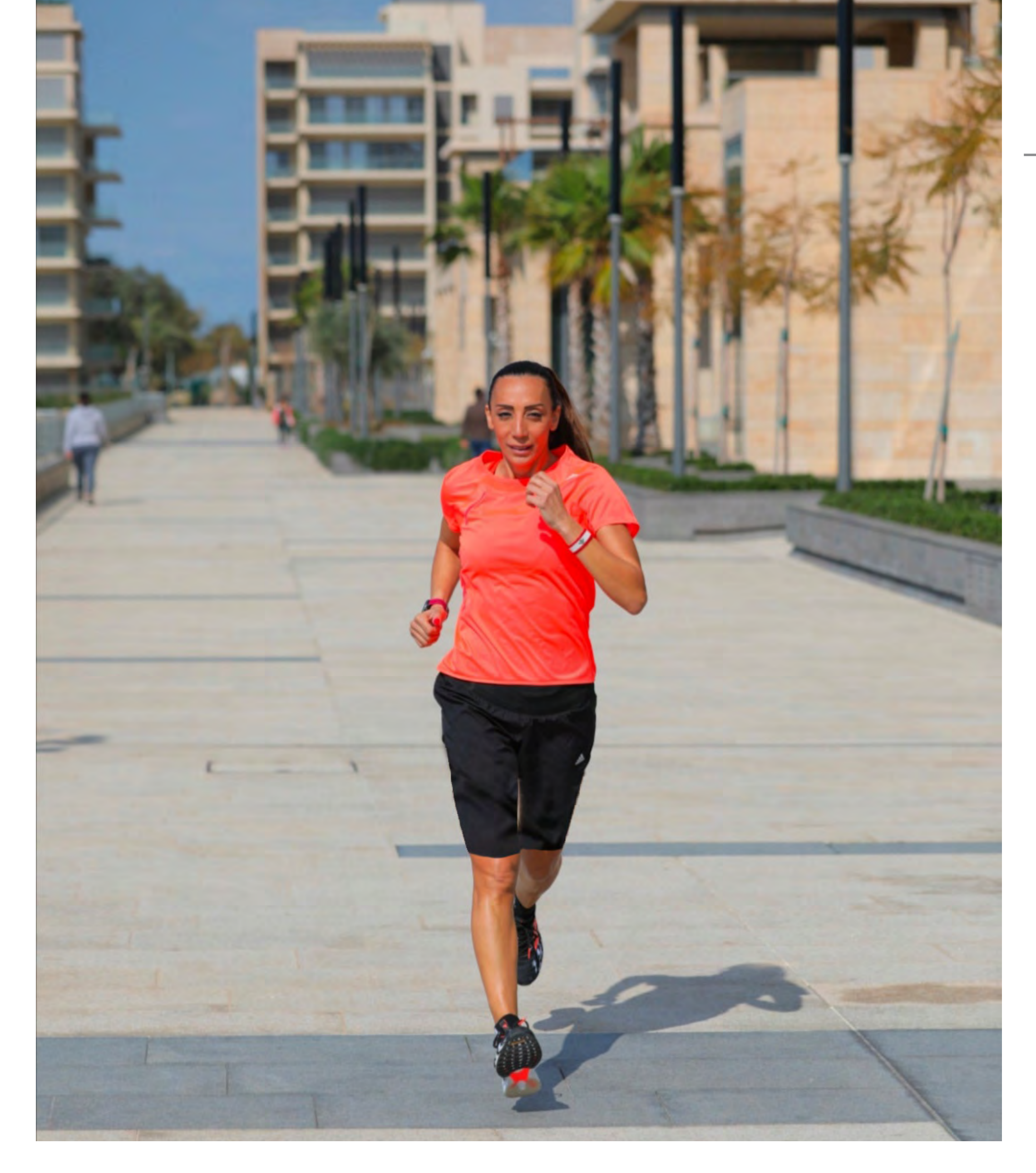
والد التلاميذ والطلاب

زينة مصطفى، طالبة مصرية في المرحلة الثانوية، تعدّ معلمها بمثابة أب تتعلم منه الكثير خلال سنوات الدراسة، ومازلت تتذكر جميع معلميها بالخير منذ مرحلة KG1 والابتدائي. وتستطرد: «من أكثر المدرسين الذين تأثرت بهم الأستاذ محمد، مدرس اللغة العربية، فهو كان يعاملنا جميعاً كأبنائه. وتضيف زينة: «أذكر ذات مرة كانت لدي مشكلة في مادة النحو والبلاغة وإجاباتي دائماً تكون خاطئة، ومع ذلك كان يوجهني بطريقة طيبة لا تشعرني بالضيق، ولا يسبب لي حرجاً أمام زميلاتي.
وفي يوم المعلم لابد أن نشكر كل من أسهم في دعمنا وتعليمنا، وكما قال أمير الشعراء أحمد شوقي: كاد المعلم أن يكون رسولا.



الدكتور حسام قطب وسط الطلاب

د. حسام قطب: يقع على كاهل المعلم في الوقت الحالي مهمة تدريب الطلاب على طرق البحث عبر تكنولوجيات العصر

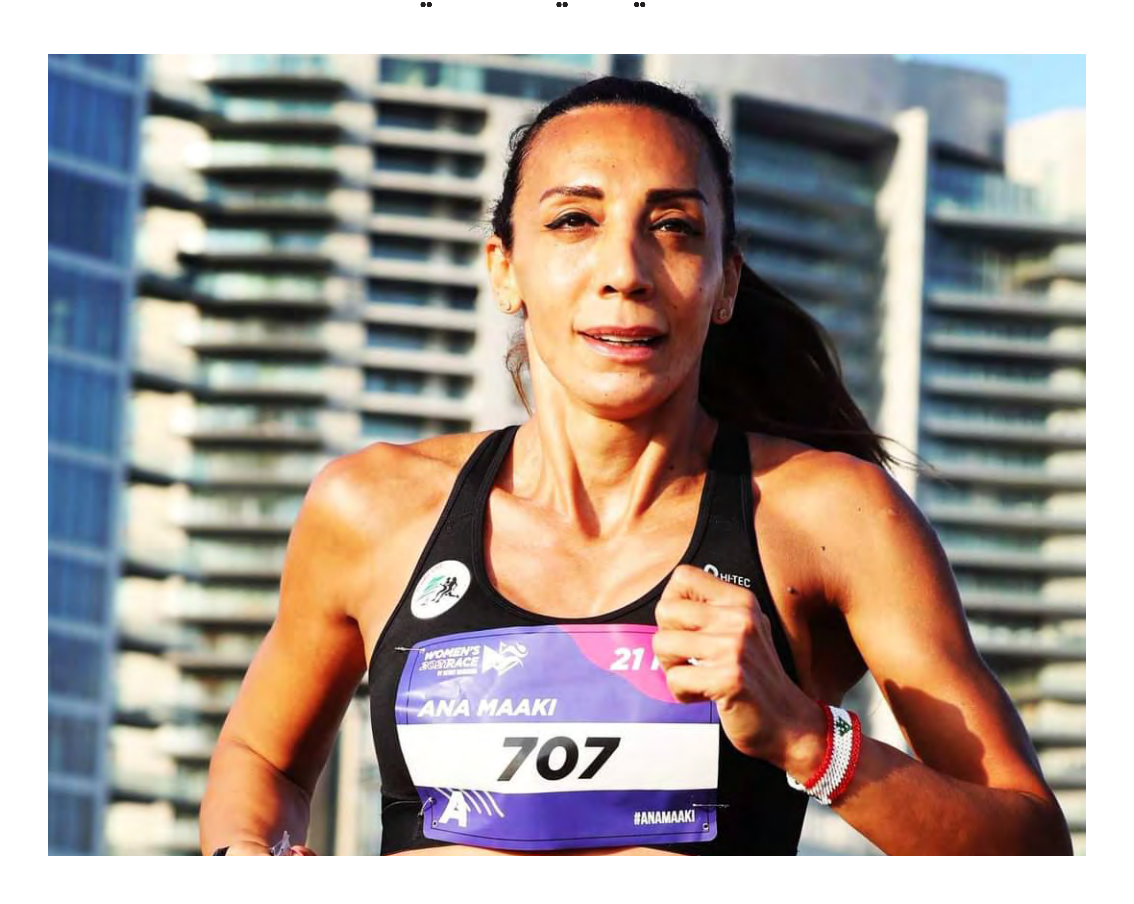


العداءة كاتيا راشد:
الظروف الصعبة لم تحدّ من أحلامي الكبيرة

رفعـت العـداءة اللبنانية للمسـافات الطويلة، كاتيا راشـد، العلـم اللبناني فـي المحافل الدولية، سـواء من خلال مشاركتها في بطولة العالم التي جرت في كرواتيا لماراتون الـ 100 كيلومتر، أو إحرازها الميدالية الذهبية في سباق ألمانيا للمسـافة نفسـها عام 2018، حيث نجحت في إنهاء سـباق الـ 100 كيلومتر. تتدرّب كاتيا على مدار الأسـبوع، وتعتمد التحفيز الكهربائي، مؤكدة أنّ أحلامها وطموحاتها مرتفعة جداً، استعداداً للمشاركة في ماراثون بيروت، الذي سيقام في شهر نوفمبر المقبل بهدف تحقيق رقم جديد لها. كما تحمل رقم لبنان القياسي لمسافة الـ 100 كيلومتر للسيدات، ولكنها بعد هذه الإنجازات والبطولات، توقفت عن المشاركة بأي سباق، بسبب قوانين الإغلاق التي فرضها انتشـار وباء كورونا في جميع أنحاء العالم، ما أدّى إلى توقّف جميع سـباقات وبطولات الألترا ماراثون عامَي 2020 و2021. كان لـ «سيدتي» معها هذا اللقاء الشيّق.

بيروت | عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine

طريقة التمرين التي أخضع لها، قبل خوض أي منافسة أو سباق، هي التي تجهّزني نفسياً



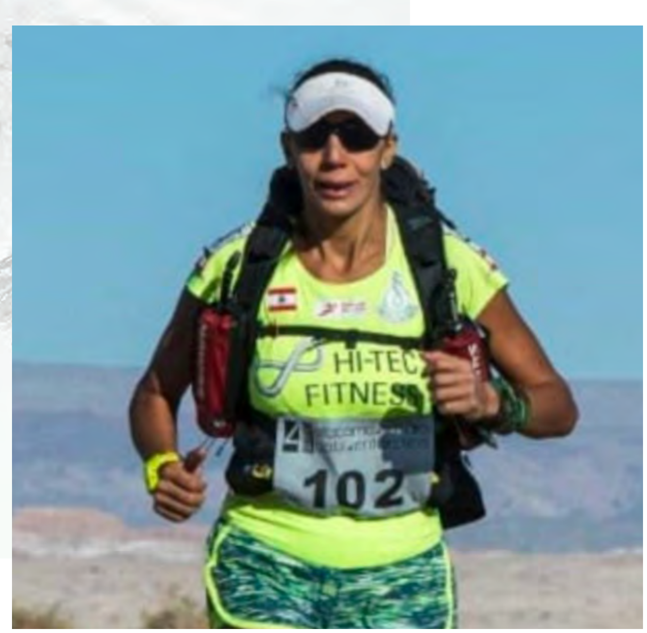
كيف تعرّفين عن نفسكِ؟
عدّاءة الترا ماراثون، لديّ أحلام وطموحات كبيرة، أسعى رغم كل الظروف والصعوبات المختلفة من أجل تحقيقها.
كيف تفسّرين حبّك للرياضة، وتحديداً الركض؟
لا أستطيع تفسير حبي للرياضة والركض، ولكن ما أود قوله هو أن الركض أحبني وجذبني وجعلني أتوجّه نحوه، لأنني من الأساس لست عدّاءة، ولكن عندما بدأت بممارسة هذا النوع من الرياضة، شعرت بأنه غيّر عدة أمور في حياتي، وأصبحت متفرّغة كلياً للركض.
ما هي البطولات المحلية والعالمية التي حققتها؟
من أهم البطولات العالمية التي حققتها هي الصحاري الأربع في الصين عام 2015 لمسافة 250 كيلومتراً، وامتدّ السباق لمدة 7 أيام داخل الصحراء؛ وعام 2016 ناميبيا والقطب الجنوبي المتجمّد (انتاركتيك)؛ وعام 2017 اتاكاما تشيلي؛ وعام 2018 في ألمانيا خضت سباق الـ 100 كيلومتر، وتأهلت من خلاله إلى بطولة العالم لمسافة الـ 100 كيلومتر في كرواتيا عام 2018..
حالياً أحمل رقم لبنان القياسي لمسافة الـ 100 كيلومتر للسيدات. من بعد هذه الإنجازات والبطولات حلّ انتشار وباء كورونا في جميع أنحاء العالم، ما أدى إلى توقّف جميع المسابقات والبطولات الرياضية عامي 2020 و2021.

ألقاب بطولية

إلى أين تطمحين الوصول في مجال الركض؟
أطمح إلى تحقيق ليس فقط نتائج مميّزة، بل لتحصيل ألقاب بطولية أكبر، قد تكون عن فئات عمرية معينة، أو عن سباقات مختلفة ليست اعتيادية.. أسعى الى البحث عن سباقات صعبة غريبة نوعاً ما، ومخيفة، لا يستطيع أي شخص خوضها، وأحقق من خلالها ألقاباً دولية من خلال الفئة العمرية التي تتعلّق بي.
كيف تستعدّين نفسياً وجسدياً قبل خوض أي منافسة؟
أعتبر أن طريقة التمرين التي أخضع لها، قبل خوض أي منافسة أو سباق، هي التي تجهّزني نفسياً، أي أن مسافة الركض التي أمارسها يومياً، وهي بمعدّل الـ 20 كيلومتراً، والركض لمسافة طويلة خلال النهار، قد يتخطى الـ 20 كيلومتراً، بالإضافة إلى التمرينات اليومية، تحضّرني جسدياً أيضاً، للتحضير للسباق.. خصوصاً أنني اتمرّن على التحفيز







الكهربائي، وهو يساعد جسمي كي يكون جاهزاً باستمرار.

بماذا تنصحين الفتاة التي تود خوض هذا المجال من الرياضات رغم رفض المجتمع؟

أنصح الفتاة التي تودّ خوض هذا المجال أو أي مجال، مهما كان نوعه، واختصاصه، أن تخرج من الحدود الموجودة فيها، وأن تجرّب، وأن تمتلك التفسير المنطقي لإقناع الرافضين بتحقيق ما ترغب. كما من المهم جداً أن تمتلك إصراراً قوياً، وعزيمة، وإرادة، وتكمل الطريق والمسيرة في أي مجال ترغبه لتقوية شخصيتها، وتحقيق الاكتفاء الذاتي، وتخطي جميع الحواجز والحدود التي تقف في طريقها.

مسافات طويلة

ما هي التحديات والصعوبات التي مرّت عليك وتمكنتِ من تخطيها؟

لا أعتبر أنه كان أمامي تحديات وصعوبات قوية، غير أنه في البداية كان خوض السباقات المتخصصة بالمسافات الطويلة، أو الألترا ماراثون، بحدّ ذاته هو الصعوبة، أي المسافة التي كان علي إنجازها، ولكن باقي الأمور لم أتأثر بها، لأنني وجدت الدعم المعنوي والمادي، إن كان من خلال وزارة الشباب والرياضة في لبنان، أو من خلال الاتحاد اللبناني لألعاب القوى،

أو من جمعية بيروت ماراثون، والسيدة مي الخليل، والمدرّب الذي ساعدني كثيراً في البداية علي قضامي، والحالي المدرّب يوسف وهبي، والHi Tec Fitness وال Sagesse High School والSpors Experts والأستاذ نديم حكيم، وآخرين، خلال مسيرتي الطويلة في الركض.

ما هو حافزكِ للنجاح؟

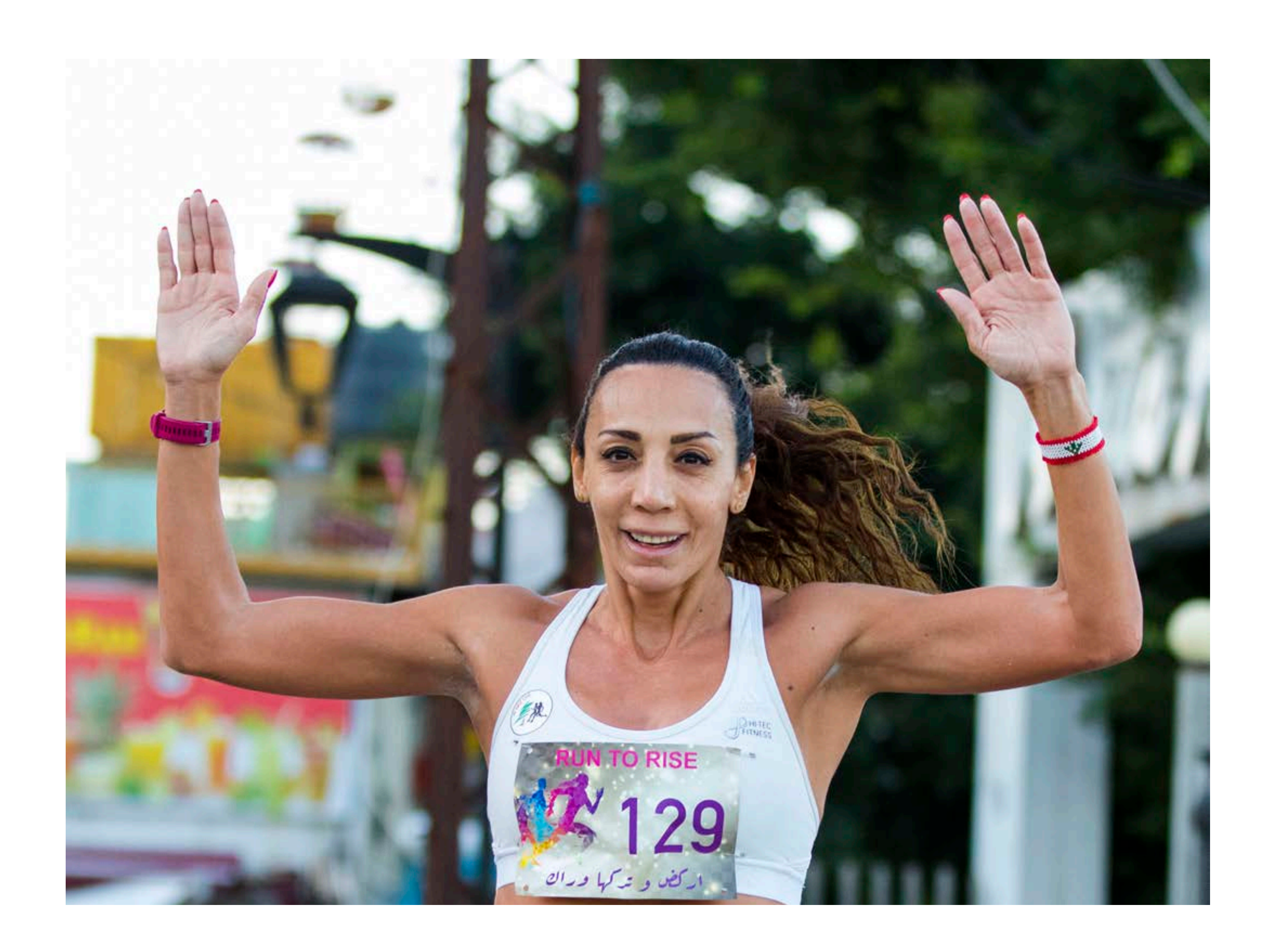
حافزي للنجاح هو تحقيق ألقاب دولية جديدة، وتحقيق رقم قياسي جديد في الألترا ماراثون، أو من خلال خوض مسافة ركض جديدة أشارك بها، من خلال تطوير نفسي وترك بصمة في هذه الحياة، أي أن تحقيق الإنجاز هو حافزي للنجاح.

ما هي النصائح التي تقدّمينها للفتيات اللواتي يمارسن هذه الرياضة؟

النصائح التي أقدّمها لكل الفتيات هي التمتّع بالرياضة، والحرص على الاستمرار بها، والالتزام والمسؤولية والنظام في التمارين، واتباع الخطوات التي تساعدهن للوصول إلى النجاح، وأن يحافظن على قوة اندفاعهن وحماسهن لخوض رياضة الركض.

ما هي الرياضة التي تمارسينها الى جانب الركض؟

بالإضافة إلى الركض، أمارس اللياقة البدنية والتحفيز الكهربائي.. أنا متفرّغة تماماً للركض في حياتي، وأدرّب الأولاد من عمر 9 سنوات حتى عمر 15 عاماً، على ألعاب القوى في نادي الأرز.





برشلونة في حلّتها الخريفيّة.

برشلونة
مدينة سياحيّة في كلّ الفصول

الخريف هو وقت مناسب لزيارة برشلونة، التي تتخفّف من جلبتها السياحيّة الصيفيّة، محافظة على ألقها، الذي تحمله عماراتها وأماكنها الغارقة في التاريخ، وناسها المتشبّثين بهويتهم الكتالونية. برشلونة، هي ثاني مدينة في إسبانيا، لناحية عدد السكّان، بعد مدريد، لكنّها الأولى على صعيد السياحة الدوليّة في البلد؛ عاصمة إقليم كتالونيا، والواقعة في الجزء الشمالي الشرقي من شبه جزيرة أيبيريا، مدينة تلفحها شمس المتوسّط، وتعرف في أكتوبر حرارة يبلغ متوسّطها 18 درجة مئوية.

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**

«برشلونة مدينة قديمة جداً، تشعر فيها بثقل الماضي.. هناك يلاحقك التاريخ، إذ لا يمكنك المشي دون إدراكه والإحساس به»، العبارة ترد على لسان الروائي كارلوس زافون، الذي رحل عن دنيانا في العام الماضي، وهذا التاريخ العريق هو أحد أهم أسباب زيارتها، التي يجب ألا تفوّت خلالها المحطّات الآتية:

• **«لا ساغرادا فاميليا»:** يقع هذا الصرح في الجزء الشمالي من المدينة، ويُدرج على لائحة الأماكن السياحيّة الأولى في برشلونة، على الرغم من أن أعمال البناء فيه لم تنته بعد، ولو أن تاريخ وضع حجر الأساس، وتنفيذ خطوات المشروع الأولى يرجعا إلى عام 1882! تقول الحكاية إنّه عُهد إلى أنطوني غاودي (1852-1926) في عام 1883 أن يعلي الصرح الديني المموّل من التبرّعات، بيد أن الموت غيّب المهندس قبل أن يتمّ المشروع. ومنذ عام 1926، وبعد أضرار عرفها خلال الحرب الأهليّة الإسبانيّة في ثلاثينيّات القرن الماضي، واصل العديد من المعماريين العمل، بناءً على خطط غاودي حيناً، ومع تجاوزها في حين آخر. راهناً، لا تزال الأعمال قائمة (ولو أن جائحة كورونا أوقفتها لحين)، ويتوقّع الانتهاء منها في عام 2026، في الذكرى المئوية لانطفاء غاودي. تهيمن أبراج الصرح الطويلة، على المباني الأخرى في المحيط، كما يتميز المكان بالواجهات الخارجيّة الفخمة، والصحن الداخلي، وتفاصيل السقف الزخرفية، والنوافذ الزجاجية...

• **الحيّ القوطي:** لا يزال هذا الجزء من المنطقة الرومانيّة المركزيّة الأقدم، محافظاً على هويته ودالّاً عليها، من خلال شوارعه وآثاره، ومنها الصرح الديني الذي يرجع إلى القرون الوسطى، ويصنّف بأنّه «تحفة» من العمارة القوطية، بالإضافة إلى الموقع الذي يرجع

إلى القرن السادس عشر، ويأوي «متحف تاريخ برشلونة»، ويشتهر بحديقته. يحتضن الحي القوطي أيضاً «متحف بيكاسو» حيث آلاف أعماله المبكرة في حياته الفنية، ولا سيما في الفترة 1890-1957.. في «متاهة» الشوارع الضّيقة المرصوفة بالحصى والأزقّة والساحات، يحلو التنزّه، كما اكتشاف «البوتيكات» والمقاهي، ومعاينة ناس هذا الحيّ التاريخي السياحي في برشلونة.

- **«بارك جويل»:** ترك أنطوني غاودي إرثاً كبيراً في برشلونة أهّلها لأن تكون قبلة لهواة العمارة؛ من بين أعماله الشاهدة على نظرياته المحدّثة، وتصوّراته «المرحة» في البناء، ودمج الفنون بالعمارة، هو «بارك جويل» المدرج على لائحة مواقع اليونسكو للتراث العالمي في عام 1984. يمتدّ «المتنزه» على 42 فدّاناً في «تل كارمل»؛ كان الهدف من المشروع في الأصل هو تطوير قرية سكنية خاصة تضمّ 60 منزلاً فخماً، بيد أن الهدف لم ينفّذ لطبيعة الأرض، لتعهد بالمشروع عائلة رجل الأعمال الكونت أوسيبي جويل، صاحب العقار، إلى سلطة المدينة بعد وفاته، ويعرف وظيفة أخرى متمثّلة في متنزّه عام، وذلك منذ عام 1926. ويتميز المتنزه الأخضر وكثير المسارات والأبنية التي تتزوّق بالفسيفساء، بإطلالات رائعة على محيطه.
- **«قصر الموسيقى الكاتالونيّة»:** هو معمار آخر في برشلونة؛ يرجع تاريخه إلى العشرية الأولى من عام 1900، ويحمل توقيع المهندس لويس دومينيتش إي مونتانير. كان أُدرج منذ عام 1997 على لائحة اليونسكو للتراث العالمي، لمميّزاته الرائعة، ومنها: الأعمدة المعقدة، وأعمال النحت، وطرق الاشتغال بالحديد، والنوافذ الزجاجية الملوّنة ونقوش الزهور.. أضف إلى ذلك، أنه مركز مرموق للموسيقى السمفونية والكوراليّة، كما الفنون الموسيقيّة الكاتالونيّة.



صرح «لا ساغرادا فاميليا» لا يزال في ورشة عمارة مفتوحة منذ عام 1882!

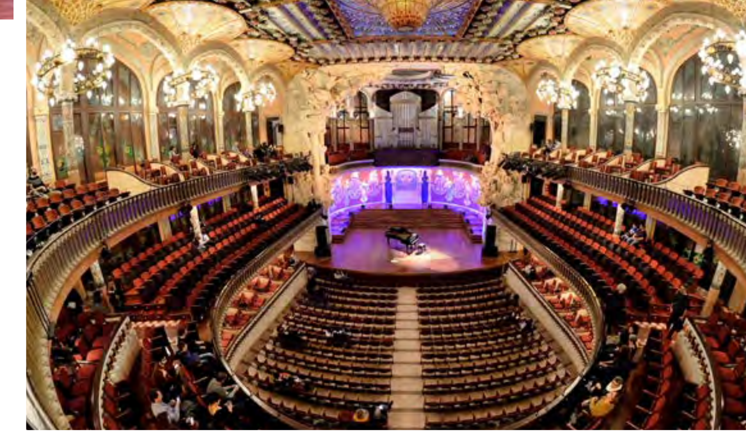


لقطة في الحيّ القوطي.



زيارة «بارك جويل» لا تُفوّت في برشلونة.

تفاصيل في بناء «قصر الموسيقى الكاتالونيّة».



في دواخل «قصر الموسيقى الكاتالونيّة».

• **«مونتجويك»:** تلّ جذّاب لقضاء بضع ساعات، وزيارة الحصن العسكري السابق في القمّة، والتقاط أجمل الصور لبرشلونة من مكان مرتفع. يرجع تاريخ الحصن إلى القرن الحادي عشر، وهو أدّى وظيفة برج المراقبة، والسجن، ومعسكر الاعتقال على مدار قرون... تشتمل نقاط الجذب الأخرى في التلّ على «القرية الإسبانيّة» التي كان الهدف من بنائها هو عرض أنماط العمارة المختلفة حسب الأقاليم الإسبانيّة، وذلك خلال «معرض برشلونة العالمي» في عام 1929، بيد أن المدينة احتفظت به منطقة للجذب. في المكان، مجموعة من المقاهي والنوادي الليلية والمطاعم والمتاجر وورش العمل الحرفية. هناك، لا يفوّت زائرو المكان عرض الفلامنكو.

• **«لا بوكيريا»:** زيارة السوق المذكورة بالقرب من شارع «لا رامبلا» السياحي، هي مناسبة لاكتشاف حيوية المدينة، ورؤية ناسها، وشراء منتجاتها الطازجة وتذوّق طعام الغداء (أو وجبة خفيفة) في أحد مطاعمها..

• **«كامب نو»:** لنادي برشلونة لكرة القدم مشجّعون في كلّ أنحاء العالم، وهؤلاء يضعون على «أجنداتهم» السياحيّة محطّة في «استاد» الفريق الشهير، حيث تتوافر أنواع عدة من الجولات فيه، لكلّ منها مزايا، مع الإشارة إلى أنّه في الأساس منها يدرج التوقف في الملعب، ومتحف الـ«بارشا». علماً أن الملعب هو الرابع على مستوى العالم لناحية السعة الإجماليّة (أكثر من 99 ألف مقعد)، كان افتتح في عام 1957، واستضاف مباريات محلّية وإقليميّة ودوليّة.

3 نشاطات لا تفوّت

1 قضاء الوقت في شارع «لا رامبلا» الطويل والواسع (بخلاف معظم الشوارع في برشلونة) بوسط المدينة، الشارع المكتظّ غالباً مهما كان الوقت من اليوم، سواء لاحتساء القهوة في أحد مقاهي الرصيف، أو تناول الطعام، أو حتّى التسكّع والتسوّق..

2 ترك المعماري الكاتالوني أنطوني غاودي، إرثاً كبيراً في برشلونة، ينمّ عن نظرته الحداثوية، ولغته المعمارية الفريدة، التي لا تخلو من مرح وفلسفة، مع الإشارة إلى أن نتاجه هو محطّ دراسات ومطبوعات عدة. من آثار غاودي الكثيرة في المدينة، «كازا باتيو»، الدارة الخاصّة الأخّاذة بواجهتها ودواخلها، والمدرجة على مواقع اليونسكو للتراث العالمي، و«كازا ميليا»، المشروع السكني الذي يسمّى «لا بيدريرا» أيضاً..

3 شواطئ برشلونة جاذبة للاسترخاء وممارسة النشاطات المائيّة، كالركمجة والإبحار الشراعي، ومنها «برشلونيتا» الذي يعدّ من أكثر مناطق برشلونة ازدحاماً بالسائحين، خاصّة أن في محيطه تكثر خيارات الترفيه والمأكولات البحرية. «نوفا إيكاريا»، بدوره، هادئ؛ يمتدّ على أكثر من 400 متر، ويبدو مناسباً للعائلات والاسترخاء، كما يضم منطقة ألعاب كاملة.


السائحة نيفين غمراوي.

ذكريات سائحة في برشلونة

سافرت اللبنانيّة نيفين غمراوي إلى برشلونة مراراً، من «أبوظبي»، في إطار السياحة العائليّة، وكانت الذكريات التي خلّدت في ذاكرتها من رحلاتها كثيرة، لا سيّما تجارب التسوّق والطعام البحري اللذيذ بجوار الشاطئ، وخاصة الـ«باييلا»، وعرض الفلامنكو الذي شاهدته أثناء العشاء في مونتجويك، والاستراحة في «لا رامبلا». تقول السائحة التي تواظب على السفر إلى أوروبا في إجازاتها، إن «خيار استئجار السيارة مفضّل للتمعن بالأماكن السياحية في برشلونة النابضة بالحياة، لأنه خلال الجولات السياحية المنظّمة غالباً ما تختصر المعلومات عن المكان، ولا يتسنى لأي مهتم التشبع منها». وتضيف أن «الباص السياحي الذي يتوقف أمام كل معلم سياحي مناسب أيضاً، في هذا الإطار، بخاصّة أن البطاقة الخاصة به تسمح باستقلاله لمرّات عدة».

«كامب نو» حسبها، يتجاوز الـ«استاد» الرياضي الذي يعرّف بنادي برشلونة الشهير، وبالتالي تسمح زيارته بالتعرّف إلى «بيت» فريق نال التكريم الأوروبي والعالمي، والانغماس في اللعبة الشعبيّة الأولى.

شواطئ برشلونة جاذبة لممارسة النشاطات المائية.

أمّهات التوحّد

Sarah Khalifa سارّة خليفة
كاتبة جزائريّة
@Ssnora29



أعودُ إلى عُلبتي السّوداء دائماً بشجاعة النّاجية التّي صنعتْ الطّريق، ممتنة للرّحلة وللطريق.. كانتْ ولادتي الثانيّة مليئة بالمشاعر. لم أنمْ طيلة الليلة الأولى التّي رأيتُ فيها وجهه الصّغير. كنتُ أنحني كثيراً لأقبّله رغم الألم.

لماذا إذن أخبروني بأنّ اللواتي لا يتحدّث أبناؤهنّ أمّهات باردات؟.. مزايدات كثيرة كنتُ أقعُ ضحيّتها وأنا بعزّ أزْمتي الكبيرة التّي أسمّيها اليوم امتحاني، وكنتُ أردّ وأتجاوز وأختنق وأسامح وأزداد حرصاً على علاج صغيري.

صار واضحاً أن رصيد صغيري اللغوي محدُود جداً مُقارنة بأقرانه، وصار انتظارُ مُعْجزة تحسّنه من دون علاج مُخاطرة كبيرة، وبأوّل موعد لي مع المختصة التي لجأت إليها طلبت مني أن أنادي والد طفلي وكان ذلك تصرفاً روتينيّاً.

ما لم يكن طبيعيّاً ما حدث بعدها: أخبرتْه المختصة بأنّها مهمة الأم وحدها وأن عليه فقط الحرص على إيصالي إلى الموعد! قاطعتُها: مُهمتنا معاً، أريدُه أن يشارك بتمرين الصّغير على الحديث؛ إنه ببساطة والده!.. لمْ تدعْني أكملُ جمْلتي: يا مدام هذه مهمتك لولا انشغالك بعملك أصلاً لما وصلت الأمور إلى هذا.

لم أعدْ مُجدّداً إلى المُختصة الذكوريّة التّي تعتقدُ أنّ تأثير الأمّ العاملة على صغيرها سيء.

قرأت كثيراً عن تأخر اللغة وكانت معظم القراءات تنتهي إلى ضرورة مراقبة الأعراض التي قد تعني أن الصغير مصاب بطيف التوحد. بحثتُ عن أخصائيّة أخرى ووجدتُها على بعد سفر ساعة ونصف الساعة بالسيارة.

بدأت رحلتي مع القاعات الباردة والأمهات النزقات أو الحزينات وأحياناً الدّاعمات، مجتمع جديد جربت أن أنتمي إليه لكن تبادل المعلومات بقاعة الانتظار كان موجعاً لي، حين تصرّ بعض الأمهات على أنّ حالة صغيري ميؤوس.

ألج غرفة المختصة منهارة فتكرر نصيحتها لي: لا تدعيهن يخبرنك بما يجهلنه.

بعد قرابة العام وبعد أن بلغ صغيري سناً يسمح للأطباء بتشخيص حالته بدأت مخاوفي تتعاظم، تتشابه الأعراض قليلاً؛ لأن المتوحد يعاني مثل صغيري من تأخر في اللغة، لكن صغيري كان طبيعياً جداً بتواصله معنا باللّعب وبناء علاقات مع أقرانه حتى من دون لغة.. تم تشخيص ريّان بالتوحّد من طرف "الأرطوفونية"، وهذا تجاوز وقعت فيه؛ لأنه ليس من صلاحياتها، لكن طبيبة الأعصاب الخاصة بالأطفال وبعد عدة جلسات تنبهت إلى شيء مهم. سألتني: أكان ينظر إليك؟ أجبتها: نعم كان ينظر إليّ دائماً.

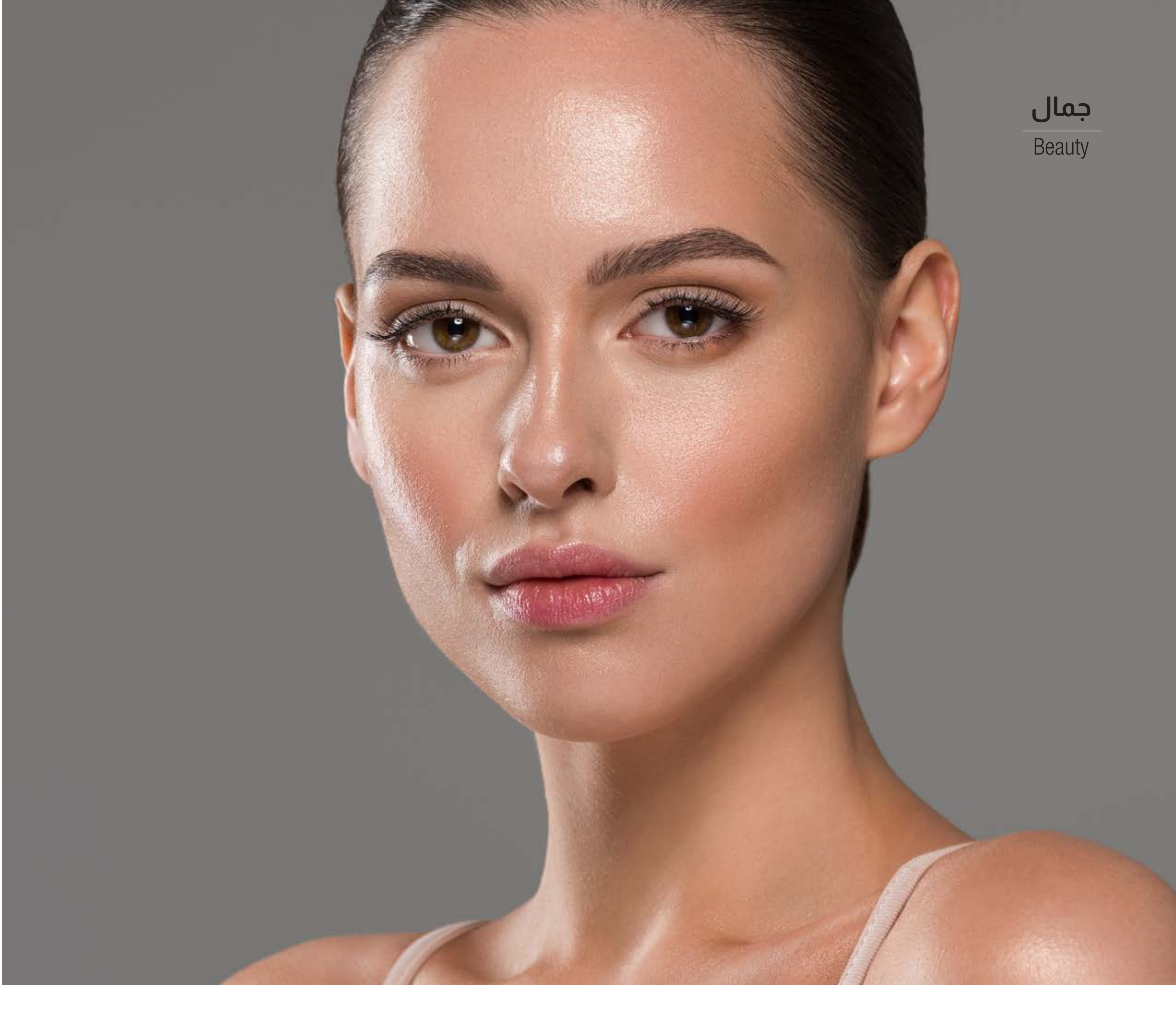
أطفال التوحد لا ينظرون إلى محدثهم، فاقدون للاتصال البصري ويكتسبونه بصعوبة بالغة، وبعد تمرينات شاقة.

في كل زيارة لها كنتُ أبكي بمرارة، تمّ تشخيص حالة ريان بتأخر في اللغة، لم تجب الطبيبة عن كل تساؤلاتي، عن أسباب هذا التأخر ودعتني إلى ضرورة مواصلة الالتزام بمواعيد الأرطوفونية، ونبهتني إلى أن تأخر اللّغة قد يتسبب للطفل ببعض المشاكل الدراسية.

بعض أمهات التوحد الشّجاعات حقّقن مع صغارهن نتائج هائلة مكنّتهم من الدّراسة، واكتساب المهارات التي توفر لهم بعض الاستقلالية، التوحّد لا يشفى تماماً لكنه يُهزم بالتأهيل، وكنت مستعدة له رغم كل شيء، أنتمي إليهنّ رغم أنّ تشخيص ابني أستبعدُ أن يكون طفل توحّد؛ وهو الآن يتحدث جيّداً جداً ويتعلم مثل أقرانه، لكن تشابه الرّحلة جعلني أمرّ بألمهن وتعبهنّ وصرتُ أكثر تقديراً لهن وللأمّهات كافّة.

BEAUTY
REPORT
جمال





SKINCARE
FROM SUMMER TO FALL
روتين العناية بالبشرة استعداداً للخريف

الصيـف هو مرادف لأيام الشـاطئ، وبالطبع روتين العناية بالبشـرة يتألف من منتجـات خفيفة الوزن. ولكن مع بدء درجات الحرارة في الانخفاض، حان الوقت لاسـتبدال منتجاتك التجميلية بما يتناسـب مع احتياجات بشرتك في الخريف.. قد يكون التغيير بسيطاً لكنه ضروري جداً للبشرة.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

ماذا يحدث لبشرتك في الخريف؟

يتعرض الجلد لتغيرات مناخية، ويتفاعل معها لتنظيم احتياجاته، إذ يؤدي الهواء الأكثر برودة وجفافاً، بشكل عام، إلى جفاف الجلد بسبب الرطوبة المحدودة، لذا فإن استخدام المنتجات التي تحافظ على الرطوبة، وتحمي حاجز الدهون في الجلد لتقليل التحسس، يعتبر ضرورياً. لسوء الحظ، مشكلة جفاف البشرة ليست المشكلة الوحيدة التي يمكن أن تتعرّضي لها، فغالباً ما يترتب على ذلك تقشّر البشرة وتشقّقها، مع الاحمرار والبهتان. اتبعي هذه النصائح لتغيير روتين العناية بالبشرة الخاص بك من الصيف إلى الخريف.

خطوات الانتقال إلى روتين العناية الخريفي

اختاري منظفاً لطيفاً

يستدعي الصيف استخدام المنظفات التي تحتوي على الهلام أو الرغوة التي تقلل من إنتاج الزيت، مع تعزيز دوران الخلايا. لكن النهج الصيفي للتطهير ليس بالضرورة الأفضل للخريف. نظراً لأن الجلد ينتج كمية أقل من الزيت خلال فصلي الخريف والشتاء، فمن الأفضل استخدام المنظفات التي تحتوي على كريم، أو تلك التي تحتوي على مرطبات. ومع ذلك، فإن عدم تبديل المنظف، خاصة إذا كان يحتوي على أحماض الساليسيليك أو الجلايكوليك، يمكن أن يؤدي إلى جفاف تام للبشرة.

تخلّصي من التونر

نظراً لأنك ستحتاجين إلى الانتباه لأي شيء من شأنه أن يزيد من جفاف البشرة، فإن الخريف هو الوقت المثالي لتقليل استخدام التونر. استخدمي الزيوت المرطبة والزيوت الأساسية بدلاً من ذلك، للحفاظ على بشرتك رطبة وصحية خلال الطقس البارد القادم.

طبّقي السيروم المرطب

إضافة مصل يحتوي على مواد نشطة يساعد البشرة في الحفاظ على نشاطها. نوصي بوضع السيروم قبل المرطبات، لأنها تحبس الرطوبة. تتوفر الأمصال بأشكال مختلفة لاستهداف تجديد الخلايا وحمايتها وترطيبها، إنها تضيف مستوى إضافياً من الترطيب، وتعزّز قدرة الجلد على إنتاج الكولاجين والإيلاستين وحمض الهيالورونيك، ما يساعد على تحسين البشرة.

بدّلي المرطب الخفيف بتركيبة أكثر كثافة

أيام الصيف هي الوقت المثالي لتداول المرطبات خفيفة الوزن. المنتجات السميكة تحبس الرطوبة، ولأن هواء الصيف رطب، فإن المرطب الثقيل ليس ضرورياً دائماً. استثناءات القاعدة: بشرة شديدة الجفاف تتطلب ترطيباً مكثفاً على مدار العام، والبشرة الدهنية أو المعرضة لحب الشباب، وهي أكثر توافقاً مع المرطب خفيف الوزن. لهذا استبدلي المرطبات الصيفية بتلك التي تحتوي على مكونات مثل الغلسرين والسيراميد وحمض الهيالورونيك، وكلها تعمل على استعادة حاجز الدهون وترطيب البشرة.. ضعي المرطب على بشرة رطبة قبل أن يجفّ السيروم.

طبّقي أقنعة الوجه

لا تعتبر أقنعة الوجه رائعة لبشرتك فحسب، بل إنها تبعث على الاسترخاء. وأقنعة الوجه بشكل عام هي أدوات رائعة لإضافتها إلى مجموعة العناية بالبشرة الخاصة بك، حيث يمكن للبشرة امتصاص محتويات القناع بسهولة. اختاري أقنعة الوجه الغنية بالتركيبات المرطبة والمغذية.

الجئي إلى الريتينول

الريتينول هو المعيار الذهبي لمكافحة الشيخوخة.. ولكن، لأنه يمكن أن يسبب الحساسية للضوء ويؤدي إلى الالتهاب والاحمرار، فإن القاعدة الأساسية هي تجنبه خلال فصل الصيف. فالخريف هو الوقت المناسب لاستعماله، حيث يعمل هذا المكوّن المشتق من فيتامين A على المساعدة في التقشير، وتغير اللون الناتج عن الشمس والبقع البنية. استخدمي الريتينول في الليل، وقومي بتثبيته باستخدام مرطب جيد غني بالببتيد.

استمري في استخدام واقي الشمس

نظراً لأن بشرتك لا تزال عرضة للأشعة فوق البنفسجية على مدار العام، فلا ترتكبي خطأ التخلي عن كريم الحماية من الشمس. من الجيد وضع عامل حماية من الشمس SPF بعد الترطيب، وقبل وضع المكياج. ففي الطقس الملبد بالغيوم، تخترق الأشعة فوق البنفسجية الجلد، ما يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد، ويسرع الشيخوخة، لذلك فإن واقيات الشمس المعدنية التي تحتوي على أكسيد الزنك وثاني أكسيد التيتانيوم ضرورية لمنع وصول الأشعة فوق البنفسجية الطويلة والمتوسطة.

رطبي بشرة الجسم

يحتوي الهواء الرطب على مكوّن مائي أكبر، لذا فإن الماء الموجود في الجلد لا يتبخر بنفس القدر. وفي حين أنه من الأسهل الابتعاد عن استخدام مرطب الجسم بانتظام خلال فصل الصيف، فإن هذا ليس هو الحال في الخريف، حيث الهواء أكثر جفافاً، بالتالي يميل الماء الطبيعي الذي تحتفظ به بشرتك إلى التبخر. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تصبح البشرة الجافة معرّضة للتحسّس والحكاك. لهذا ننصح أن تبتعدي عن المستحضرات التي تحتوي على مكونات مجفّفة ومهيّجة، مثل العطور. واختاري كريمات جيدة لترطيب جيد.

امنحي شفتيك القليل من العناية

عندما يصبح الطقس أكثر برودة، من المؤكد أن شفتيك ستجفان. يعد التقشير أداة رائعة لتخليصهما من خلايا الجلد الجافة والميتة. سيضمن ذلك ألا ينتهي بك الأمر بشفاه متشقّقة ومؤلمة. الخطوة التالية هي وضع مرطب الشفاه أو الفازلين بسخاء على شفتيك.

استحمّي بوقت أقصر

على الرغم من أن فكرة الاستحمام لفترة طويلة بالمياه الساخنة قد تبدو رائعة في الوقت الحالي، إلا أنها قد تضر أكثر مما تنفع خلال أشهر الخريف. يمكن أن تؤدّي الحرارة الممتدة أثناء الاستحمام إلى تجفيف بشرتك بشدة. لذا يوصى بالاستحمام لمدة لا تزيد عن خمس إلى عشر دقائق، وفقط بالماء الفاتر، لتحافظي على رطوبة بشرتك.



قولي نعم لزيوت الوجه

يمكن أن تترك زيوت الوجه بشرتك دهنية وثقيلة جداً في الصيف، ولكن يمكنك دمجها براحة في برنامج العناية للخريف. هذه طريقة رائعة لاستعادة توازن الرطوبة خلال أشهر الجفاف. من زيوت الوجه المثالية للبشرة، نذكر زيت المروج، وزيت ثمر الورد، وزيت السكوالين، وزيت نبق البحر. هذه الزيوت غنية بمضادات الأكسدة، وبالخصائص المضادة للالتهابات، وبمحتواها الرطب.

ابتعدي عن مكوّنات تحسيس البشرة

غالباً ما يشتكي الأشخاص ذوو البشرة الحسّاسة والبشرة التفاعلية وأمراض الجلد مثل الإكزيما، من التهيّج والتحسّس، خاصّة عند اتّباعهم روتين الانتقال من الصيف إلى الخريف. طريقة واحدة لتقليل تحسّس الجلد خلال الخريف، هي بتجنّب المكوّنات المهيّجة التي تتضّمنها منتجات العناية بالبشرة. قد يختلف هذا من شخص لآخر حسب درجة الحساسية لديهم، ولكن بعض المكوّنات قد تشمل العطور والكحول والأحماض القوية والكبريتات والزيوت الأساسية. إذا كانت بشرتك حسّاسة، قومي بإجراء اختبار على معصم يدك أو على عنقك، باستخدام منتجات جديدة، وأدخليها ببطء لتقليل التحسّس بشكل تدريجي.

حدّثي روتين العناية بالبشرة

يجب ألا يكون روتين العناية ببشرتك مصدراً للتوتّر. يمكنك الحفاظ على البساطة بمجرّد استخدام منظّف ومرطّب وواق من الشمس، أو باتباع روتين طويل للعناية بالبشرة يتضمّن مزيداً من الخطوات. بالنسبة للكثيرات، تعتبر العناية بالبشرة شكلاً من أشكال الرعاية الذاتية. كذلك، إنّه إجراء وقائيّ لمنع ظهور علامات الشيخوخة وظهور الحبوب.

لا تنسي العناية بيديك

تعتبر العناية ببشرة اليدين من أساسيات جمالك، وتحديداً في الفصول الباردة، بحيث تعاني من الجفاف والتشقّق. لهذا أنت بحاجة للعناية بها بشكل دوري، باستعمال كريمات مرطّبة تحتوي على زبدة الكاكاوو أو زبدة الشيا وجوز الهند. كذلك يجب تقشير بشرة اليدين بمقشّر لطيف وخفيف، لأنّ بشرتك قد تكون حسّاسة أكثر في هذا الموسم.

يمكنك أيضاً اعتماد كريمات تشمل العناية باليدين والأظافر معاً، وهكذا تضمنين أنّ أظافرك لن تعاني من الهشاش والتكسّر بسبب الطقس. كما ننصحك باعتماد منتج مقوٍّ للأظافر.

مهما كانت أهدافك للعناية بالبشرة، لا تدعي المواسم الباردة تردعك. يجب أن يكون أساس روتين العناية بالبشرة هو الترطيب والتغذية والوقاية والحماية. إذا اتبعت هذه النصائح للعناية بالبشرة في الخريف، فستحافظين على جمال بشرتك.



Editors Choices

مستحضرات عناية ننصح بها:

1 مرطب للجسم: ليبيكار دايلي ريبير مواستشرايزينغ لوشن من لا روش بوزيه La Roche Posay Lipikar Daily Repair Moisturizing Lotion

2 مصل لمحاربة التجاعيد: سيزليا لانتيغرال أنتي أيدج راديانس أنتي دارك سبوت سيروم من سيسلي Sisley Sisleÿa Lintégral Anti-Age Radiance Anti Dark Spot Serum

3 مصل لتنشيط خلايا البشرة: كابتشر توتال سوبر بوتنت سيروم أنتنس من ديور Dior Capture Totale Super Potent Serum Intense

4 حليب منظف للوجه: تايك ذا داي أوف كلنزينغ ميلك من كلينيك Clinique Take The Day Off Cleansing Milk

5 مرطب الشفاه: لي بيج هيلثي غلو ليب بالم من شانيل Chanel Les Beiges Healthy Glow Lip Balm

6 كزيت لتجديد شباب البشرة: أباي رويال أدفانسد يوث واتري أويل من جيرلان Guerlain Abeille Royale Advanced Youth Watery Oil

7 قناع مرطب للوجه: سوثينغ هايدريشن ماسك من كيلز Kiehl's Soothing Hydration Masque

LONDON FASHION WEEK SS2022
BEAUTY MOMENTS
أبرز صيحات المكياج للربيع القادم في أسبوع لندن

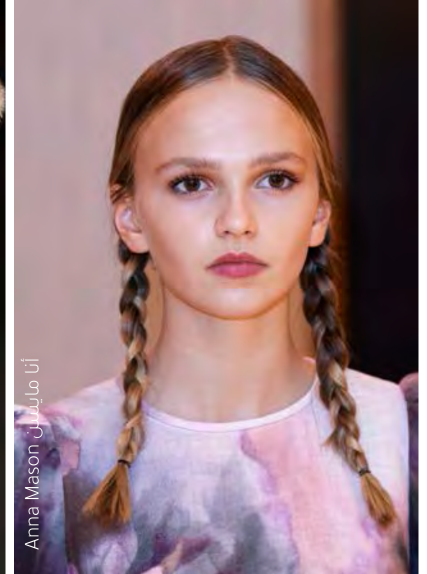


آدنيفيك Aadnevik

بعد أسـبوع حافل من الاحتفالات في مدينة نيويورك، اتجهت العارضات ومصفّفو الشـعر وفنّانو المكياج إلى لندن للمشاركة في أسبوع الموضة لأزياء ربيع وصيف 2022. فمن المكياج المعدني إلى الشفاه الثلاثية الأبعاد، والبلاش المشرق.. هناك الكثير من الإطلالات التي يجب عليك تعقّبها في السنة القادمة.

بيروت | ميرنا عبّاس **Mirna Abbas**


Paul & Joe بول أند جو


Anna Mason آنا مايسن


Knwls نوولز

مكياج عينين ذهبي
قدّم متجر آدنيفيك Aadnevik الإلكتروني في عرضه إطلالة الوجه النديّ الخالي من المكياج، ما خلا ظلال العيون المعدنيّة باللون الذهبي، وقد تمّ تغطية جزء كبير من الحاجبين بنفس الظلال الذهبية، فبدت العينان أوسع. أما الشفاه فجاءت مطليّة بغلوس لمّاع وردي خفيف.

شفاه ثلاثية الأبعاد
لم يقم فنان المكياج Thomas De Kluyver بمجرد تمرير أحمر شفاه واحد لعارضات دار نوولز Knwls الخاصة بـ Charlotte Knowles. بدلاً من ذلك، ابتكر مظهراً متعدّد الألوان، مع مجموعة متنوّعة من الزخارف والتدرّجات. تمّت تغطية شفاه العارضات بعدّة ظلال من اللون البرتقالي غير اللامع لإضفاء مظهر أنيق، بينما زيّنت شفاه أخرى بمجموعة من المعادن البرّاقة.

ألوان زاهية مطليّة على الوجه
مكياج العيون غير المتكافئ لدى بول أند جو Paul & Joe منحنا توقاً كبيراً إلى زمن الفنّ والرسومات. مع الغيوم والزهور وأقواس القزح التي تغطي وجوه العارضات، عدنا إلى أيام رسم الوجوه في الكرنفالات. رسمت فنانة المكياج جورجينا غراهام لوحات على وجه العارضات، تاركةً البشرة خالية من المكياج، مما زاد من نضارتها.

مكياج أرجواني
اللون الوردي المشرق أو الأرجواني الذي ساد في طلات المكياج في 2021 يكمل طريقه في عام 2022، حيث طبّقته فنانة المكياج جانين ويذرسبون لدى بورا أكسو Bora Aksu، خاصة بتدرّجاته الدافئة على وجوه العارضات، وتحديداً على الزوايا الخارجية لعيونهنّ وعلى تفاحة الخدين.

ذيل حصان وآيلاينر مجنّح
قام مصفّف الشعر Sam Mcknight لدى هالبرن Halpern بإدخال بعض الشرابات النابضة بالحياة على كعكة راقصات الباليه العالية، حيث تدفّقت من الكعكة على شكل ذيل حصان غنيّ بالألوان. من جهته، رسم فنان المكياج Daniel Sallstrom خطّ آيلاينر مجنّحاً بلون بنّي شديد الحدّة، مع لون أبيض، وقد سحبه إلى الزاوية الخارجية للعين، عند خطوط الرموش العلوية والسفلية.

بلاش مشرق
بالنسبة إلى هيلين أنطوني Helen Anthony أنت لست بحاجة حتى إلى كريم الأساس أو أحمر الخدود النابض بالحياة. حيث يكفي إبراز البشرة باستعمال البلاش وحده من اللون الخوخي أو الأحمر أو المرجاني، اعتماداً على لون البشرة. بدا البلاش وكأنّه كريمي أو بتركيبة سائلة، تمّ وضعه على تفاحة خدود العارضات المرطّبة بعمق.

شفاه حيوية
أطلّت عارضات يوهان وانغ Yuhan Wang بمكياج نديّ مفعم بالحيوية، حيث جاءت الشفاه منعشة للغاية، ومطليّة بلون زهري مائل إلى التوتي. غالباً ما يليق هذا اللون بجميع تدرّجات البشرة، لإطلالة أنثوية واضحة.


Bora Aksu بورا أكسو

Halpern هالبرن

Yuhan Wang يوهان وانغ

FALL 2021
NAIL COLORS TRENDS
أكثر ألوان طلاء الأظافر رواجاً هذا الخريف



خلال عروض أزياء خريف 2021، شاهدنا العديد من العارضات بأنامل تحمل ألواناً جذابة وأخرى مفاجئة... هي ألوان موقّعة من أبرز دور التجميل التي تطلق مجموعات لطلاءات الأظافر في بداية كلّ موسـم. في التقرير التالي، نعرض بعضاً من الألوان الرائجة هذا الخريف، مع نصائح لكيفية اختيارها بحسـب لون بشرتك. كما يمكنك الإطلاع على باليت من اختيارنا للألوان المطروحة من الدور العالمية.

بيروت | **إيلين الرشماني Hélène Rechmany**

Editors Choices

ألوان طلاء أظافر من مجموعات خريف 2021

1 طلاء أظافر بلون الذهب: لا لاك كوتور 110 غولد ماغنيت من إيف سان لوران
Yves Saint-Laurent La Laque Couture 110 Gold Magnet

2 طلاء أظافر بلون الجمشت: ذا نايل لاكر أميثيست 330 من دولتشي أند غابانا
Dolce & Gabbana The Nail Lacquer Amethyst 330

3 طلاء أظافر بلون توتي: لو فيرني 08 من جيفنشي Givenchy Le Vernis 08

4 طلاء أظافر بإصدار محدود وبلون نحاسي: ديور فيرني وايلد وينغز من ديور 811
Dior Vernis Wild Wings 811 Limited Edition

5 طلاء أظافر بلون أحمر محروق: لو فيرني 911 تير بروليه من شانيل
Chanel Le Vernis 911 Terre Brulée

الأحمر الجذاب Attractive Red

يبقى طلاء الأظافر باللون الأحمر هو المفضّل لدى أغلب النساء، حيث لاحظنا اعتماد الكثير من العارضات هذه الصيحة التي تزيد من أنوثة المرأة.

نصيحة: يليق طلاء الأظافر الأحمر بجميع ألوان البشرة ولكنْ خصوصاً بصاحبات البشرة الفاتحة.

أظافر لامعة Shiny Nails

ظهرت العديد من العارضات بأظافر لامعة ملفتة للنظر، الأمر الذي أضاف إلى إطلالتهنّ لمسة من التميّز.

نصيحة: إعتمدي هذه الصيحة في سهراتك وتجنّبي استخدامها في إطلالاتك اليومية، لأنّها على الأرجح لن تكون مناسبة.

النغمات الأرجوانية Purple Hues

الألوان الأرجوانيّة جريئة وعصريّة، وقد رأينا منها في العروض تتأرجح ما بين البنفسجيّ العميق والأرجوانيّ الفاتح فالبرقوقيّ الرومانسيّ، أو التوتيّ الدافىء والعميق.. ستعشقين كلّ هذه الألوان على أظافركِ في موسم البرد.

نصيحة: الأرجوانيّ يحتوي على قاعدة توتيّة رائعة لجميع ألوان البشرة، ويمكنها حتى أن تناسب إطلالات النهار كما في الليل.

التأثير المعدني Metallic Effect

تستمرّ صيحة طلاء الأظافر المعدني بالتصدّر هذا الموسم، حيث لم تغِب الأظافر الذهبية أو الفضّية عن مجموعات الدور العالمية.

نصيحة: تليق الألوان المعدنية بالأظافر القصيرة، الدائريّة والطويلة. اختبري من هذه النغمات، والفضيّ، والذهبيّ، والبرونزيّ والنحاسيّ. ألوان ساحرة وجذّابة ببريقها المتوهّج ولمعانها الأخّاذ.

الأزرق الفيروزي Turquoise Blue

لون جريء وغامض يمنحكِ إطلالة قوية خلال موسم الخريف ويليق تماماً بجميع ألوان البشرة سواء كانت فاتحة أو سمراء.

نصيحة: يمكنك أن تنوّعي في أظافرك، كأن تتطلي قسماً منها بالأزرق الفيروزي، وقسماً آخر بلون مغاير كالذهبي، أو الفضّي، أو حتى أي لون آخر ترابي.

الأخضر النعناعي Mint Green

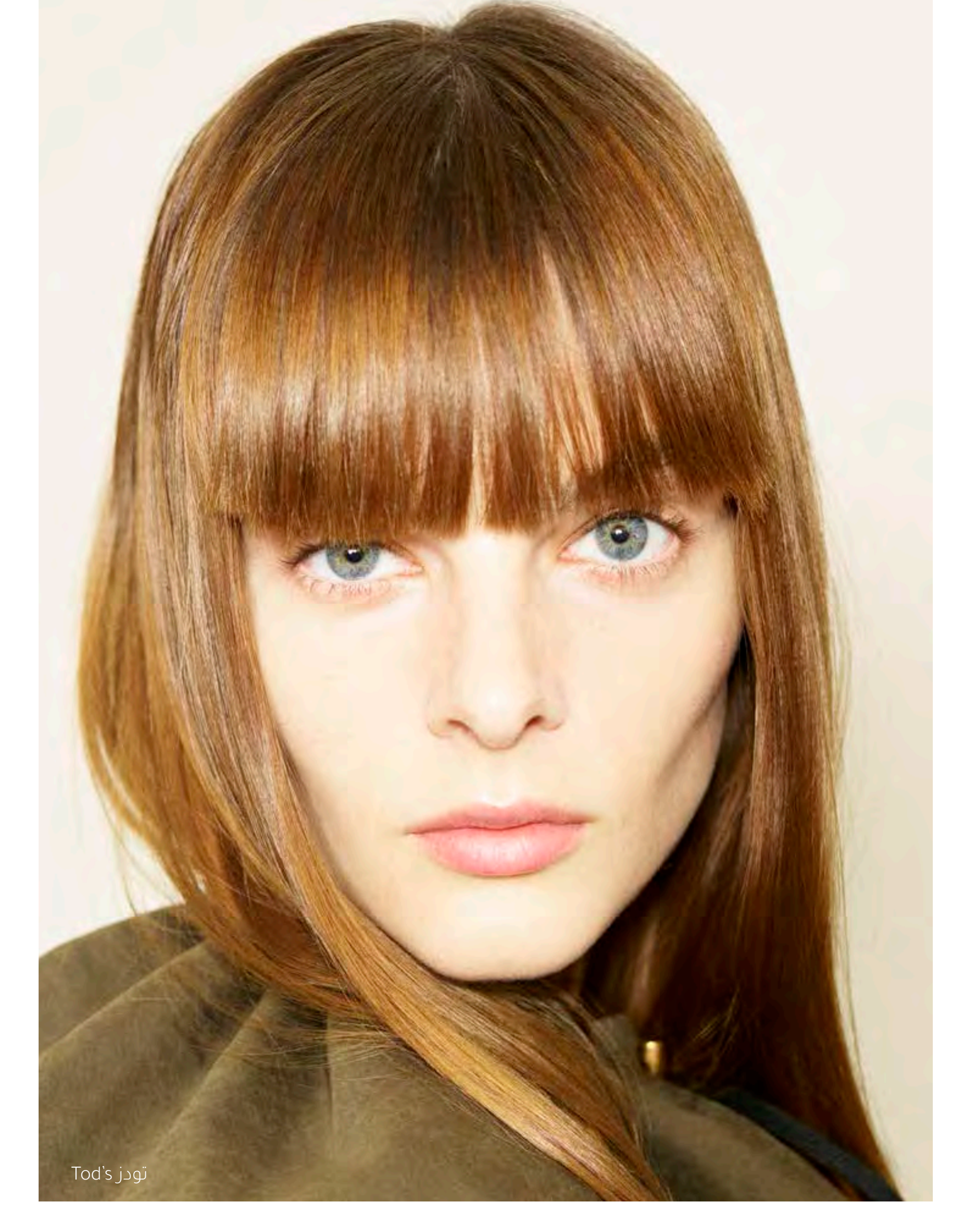
تخلي عن الدرجات التقليدية لطلاء أظافرك، واعتمدي الأخضر النعناعي لإطلالة جذابة ومختلفة. يليق تماماً بالبشرة الداكنة ولا ننصح به لصاحبات البشرة البيضاء.

نصيحة: للحصول على طلاء جذاب وثابت، ضعي طبقتين من طلاء الأظافر، ولا تنسي تطبيق الطلاء الشفاف في النهاية.

الطلاء الداكن Dark Colors

هي تدرّجات داكنة جداً لألوان مثل الأحمر والأزرق والبني والرمادي، حتّى أنّ بعضها يلامس الأسود. شاهدنا هذه الطلاءات ممزوجة في بعض الأحيان مع طلاء مشرق من خلال رسومات غرافيكية، أو مع نثرات لونية مختلفة لمزيد من التألق.

نصيحة: تليق هذه النغمات جداً على صاحبات البشرة الفاتحة وكذلك الحنطية منها. وهي خيار جيد لموسم الشتاء، وتليق بكافة ألوان الإطلالات.



FW 2021-2022 HAIRSTYLES AND COLORS

اتجاهات موضة الشعر للموسم الجديد

عكســت اتجاهـات الشــعر لخريف وشــتاء 2021-2022، أسـلوباً فريـداً ومميـزاً لموضة قصات الشـعر؛ حيـث جمعت في موديلاتها مزيجاً متنوعاً مســتوحى من الحقبة الثمانينيات أو تلك المبتكرة. بينما جســدّت صبغات الشعر الأجواء الخريفية التي تبعث الدفء بألوانها الهادئة بامتياز! استغنمي فرصتك لمواكبة أبرز صيحات التسريحات لهذا الموسم.

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche

THE HAIRCUTS TRENDS
قصات الشعر

بيـن الغرة الجانبية وتلك الحادة، وموديلات الشـعر القصيـر أو الخصلات الطبيعية، إليك أبرز القصّات التي فضّلها مصمّمو الموضة، واختصاصيو الشـعر الذين تعاونوا معهم، لتنفيذ إطلالات الشتاء الجمالية.



إيترو Etro



سالفاتوري فيراغامو
Salvatore Ferragamo

Blunt Bangs & Side Bangs

الغرّة الحادة الكثيفة والجانبية الطويلة

لم تغب صيحة الغـرّة عن منصات العـروض، حيث برز اتجاهان مختلفان لها: الغرّة الكثيفة بأسلوب حادّ تغطي كامل الجبهة مع تسريحة الشعر المنسدلة حول الكتفين، لدى كلّ من إيترو، ولويس فويتون، وتودز. أما الغرّة الطويلة الجانبية المنسدلة حول الشعر، فقدّمتها كل من ألبيرتا فيريتي، وفندي.

Bob Cuts

الشعر القصير بوب

قصة البوب الرائجة في الستينيات من القرن الماضي، تسيطر اليوم بأنماط مختلفة تليق بالإطلالة شبابية. يمكنك اعتماد قصة البوب مع تسريحة شعر الريترو، تماماً كالتي برزت في عرض إيترو؛ أو اختيار قصة البوب مع تسريحة شعر المسحوب إلى الخلف، والمستوحاة من عرض جي سي دي أس، بأسلوب عصري.



إيترو Etro

لويس فويتون
Louis Vuitton

Pixie Styles

الشعر القصير بيكسي

من قصات الشعر الرائجة هذا الموسم، قصة البيكسي مع الأطراف الحادة التي برزت بأنماط مبتكرة لدى كلّ من عرض فندي، وسالفاتوري فيراغامو، وأيضاً سبورت ماكس.

Natural Haircuts

قصات شعر طبيعية

مما لا شك أن قصات الشعر الطبيعية، تعدّ من القصات الناعمة التي لا يُمكن استثنائها ضمن صيحات موضة الشعر لهذا العام. فقد تبنتها كل من دور لويس فويتون، ومارين سير، مع تسريحات شعر منسدلة ناعمة يتوسّطها فرق واضح.

HAIR COLORS FOR BRUNETTES
صبغات شعر للسمراوات

في جولتنا على عروض الخريف والشتاء، لاحظنا عدداً كبيراً من إطلالات الشعر التي تليق بالسمراوات، والتي يمكن أن تعتمديها، وكلّك ثقة أنّها ستبرز جمالك.

Pitch Black

الأسود القاتم

الشعر الأسود صيحة لا يمكن الاستغناء عنها هذا الموسم خصوصاً إذا كانت تسريحة الشعر مملسة ولامعة فتبدو صاحبته بمنتهى الشياكة. بدا الأسود طاغياً على شعر عارضات كلّ من إيزابيل ماران، وديل كوري، وبراسكي..

نصيحتنا: عند اختيار الشعر الأسود، يمكنك إضافة إشراقة ذهبية خفيفة على خصلاتك، أو في أعلى رأسك، للتخفيف من حدّة الأسود، خصوصاً إذا كان شعرك طويلاً وتعتمدين تسريحة مالسة. هذه الإضافة Lowlight ستليق حتماً بذوات البشرة السمراء أو الحنطية. في حال كان شعرك مموجّاً، لتكن هذه الإضافة الذهبية متداخلة في الخصلات، ولكن دوماً بشكل خفيف.


Braschi براسكي

Del Core ديل كوري

Classic Brown

البني الصارم

من قال أنّ البنّي هو أكثر ألوان الشعر كآبة طبعاً هو على خطأ، حيث أنّ هذا اللون الذي يميّز غالبية شعر السيدات العربيات، هو من أجمل ألوان الشعر متى عرفت كيف تبرزينه. وهذا ما قامت به دور عديدة مثل بربري، وماكس مارا، وبراسكي التي قدّمت عارضاتها بتسريحات شعر مالسة إلى متموّجة مع أزياء فاتحة الألوان، أو تتضمّن تفاصيل ملوّنة مغايرة عن الألوان الداكنة.

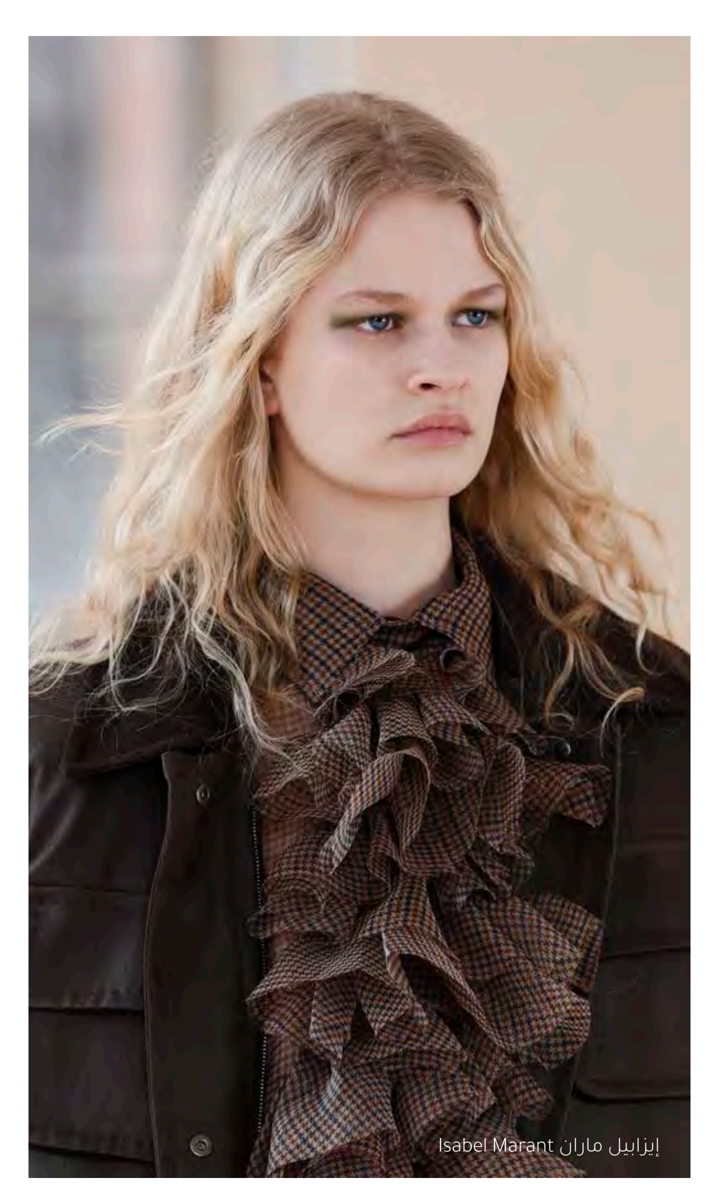
نصيحتنا: استعيني بصبغات الشعر البنية بتدرجاتها الفاتحة وأدخلي عليها إشراقة خفيفة بلون الكاراميل لتحصلي على طلّة مستوحاة من أشعة الشمس الخريفية، كما واعتمدي تسريحة تؤطر وجهك وتبرزه، مع ابتعادك عن الغرة التي تغطّي الجبهة.

Mushroom Blonde

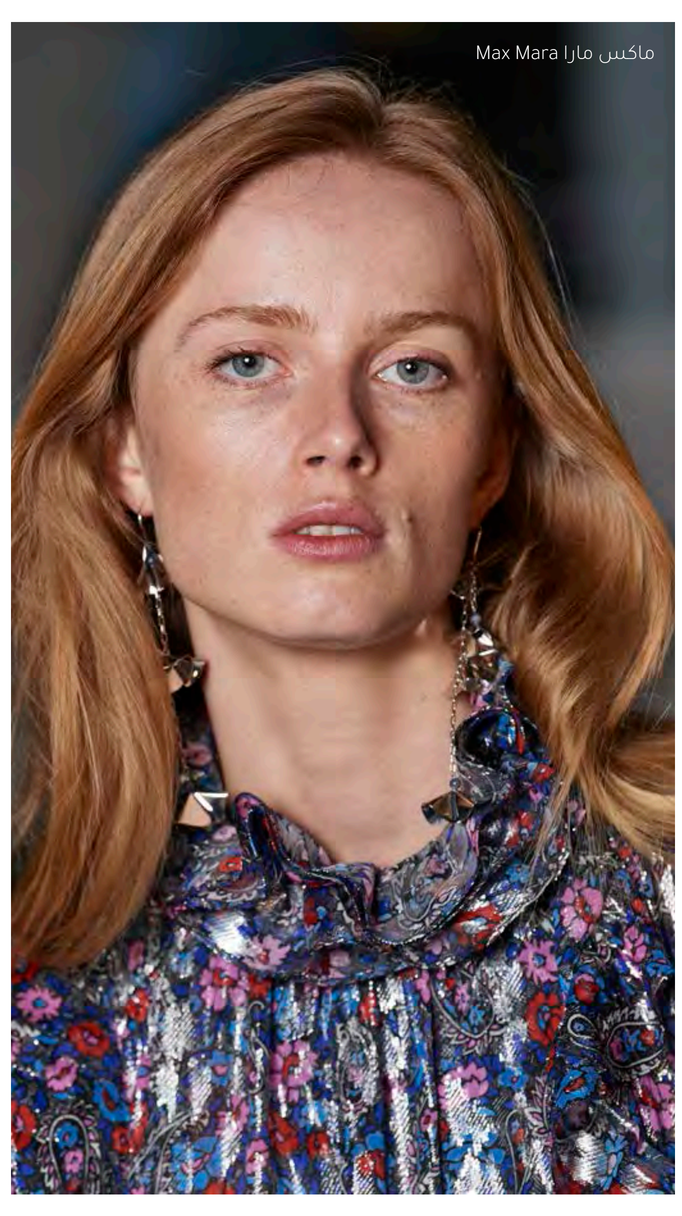
الشعر الأشقر الفاتح

تدرّجات الشعر الأشقر، بخاصة الفاتحة منها هي أيضاً من الألوان الرائجة جداً لهذا الموسم. وقد برزت بشكل واضح في عروض كلّ من آلاباما ميوز، وماكس مارا، وسبورتماكس. هذا اللون يتماشى تماماً مع لون البشرة الفاتحة أو القمحية. أما الشعر الأشقر الذهبي، فكان طاغياً لدى أونراش الذي قدّم عارضاته بشعر بلون الذهب مع القليل من الظلال الداكنة فوق الغرّة المنسدلة.

نصيحتنا: القاعدة العامة التي تنصّ بأنّ الشعر الأشقر يليق أكثر بذوات البشرة الفاتحة، باتت قديمة؛ حيث أنّ العديد من النجمات ذوات البشرة السمراء جرّبن صبغ شعرهنّ بالأشقر، ونجحن في إطلالتهنّ هذه، حيث عمد الأشقر إلى تفتيح مظهر لون بشرتهن، وإضفاء توهّج ذهبيّ عليها. لذا لا تتردّدي باختيار اللون الأشقر لشعرك، في حال أردت التغيير هذا الشتاء.



إيزابيل ماران Isabel Marant



ماكس مارا Max Mara

Warm Copper

الشعر النحاسي

اللون النحاسي للشعر، قد يكون من أكثر ألوان الشعر رواجاً لهذا الموسم؛ حيث أنه يعزّز الإحساس بالدفء والراحة. وهذا ما جعله بارزاً بشكل لافت في عرضَي كلوي، ودانامي. بينما برز مشرقاً مع خصلات شقراء مضيئة لدى إيزابيل ماران، وبربري، وبوج استوديو، ليتناسب مع جميع الأذواق.

نصيحتنا: أنّه لون يتأرجح ما بين الأحمر والأشقر والبني الفاتح، لذا فهو يليق بشدّة بذوات البشرة السمراء والبيضاء على حدّ سواء. كما وتبرزه الأزياء التي تحمل الألوان الخريفية في تفاصيلها، مثل البني والكاميل والأصفر والبرتقالي والعنّابي..

للأهالي والمدرسين..
أبرز 10 أمراض تصيب عيون الأطفال

قد يصاب الأطفال بأمراض العيون، التي غالباً ما لا يلتفت إليها الأهل، وتؤدي إلى ضعف البصر البطيء، وقد تصل إلى مرحلة يصبح فيه علاجها صعباً، الدكتورة داراكشاندا خورام، استشارية طب عيون الأطفال، في مستشفى مورفيلدز دبي للعيون، جمعت لنا قائمة بعشرة من أكثر مشاكل عيون الأطفال شيوعاً، والتي يحتاج الآباء والمعلمون في المدارس إلى إدراكها؛ حتى يمكن اكتشاف أي أعراض وعلاجها في المراحل المبكرة.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**





د. داراكشاندا خورام:

معظم حالات العين عند الأطفال لا تظهر أعراضاً واضحة أو مرئية، ولكن الفحوصات المنتظمة تساعد في اكتشافها.

1 العيوب الانكسارية: وهي الأكثر شيوعاً بين الأطفال، في بعض الأحيان، لا يستطيع الأطفال التعبير عن عدم قدرتهم على الرؤية، لذلك فقد يقومون بغمض أعينهم نصف غمضة أو رمش جفونهم أو تدوير رؤوسهم أو ربما يسأمون من الرؤية الكاملة مما قد يؤثر على أدائهم في المدرسة.
العلاج: يكون من خلال النظارات، وتشتمل هذه الحالات على قصر البصر ومد البصر واللابؤرية (الانحراف أو الإستجماتزم).

2 الحوَل: وفيه تنحرف إحدى العينين أو كلتاهما أو لا تنظران إلى الاتجاه نفسه، وهي خَلقية منذ الولادة أو مكتسبة.
العلاج: يكون من خلال النظارات ولكن في بعض الأحيان قد تحتاج الحالة إلى فحوصات شاملة والجراحة، لاستبعاد أي حالات مستمرة.

3 التهاب الملتحمة الفيروسي: تصبح العين حمراء ودامعة ويخرج منها إفـرازات قيحية. عـادةً ما يصيب الالتهاب إحدى العينين ثم ينتقل إلى العين الأخرى.
العلاج: معظم الحالات يشفى من دون مشاكل في غضون 10-4 أيام. لكن لا بد من المراقبة، فهي شديدة العدوى.

4 التهاب الملتحمة التحسّسي: يظهر على شكل حكّة وعيون حمراء دامعة مع رمش في الجفون، وعادةً ما يشمل كلتا العينين في الوقت نفسه. يمكن أن يحدث الالتهاب بشكل موسمي أو قد يرتبط بأحد العوامل المسببة للحساسية. تُدعى الحالة الشديدة منه بالرمد الربيعي.
العلاج: يتم بالمراهم أو القطرات المضادة للهيستامين أو قطرات الستيرويدات أو السيكلوسبورين في الحالات الشديدة.

5 الغمَش أو العين الكسولة: تحدث هذه الحالة عندما يفضّل الدماغ إحدى العينين على الأخرى، ما يؤدي إلى ازدياد انخفاض الرؤية في العين الأضعف. فتمنع وصول الصور الواضحة إلى الشبكية.
العلاج: تُعالج هذه الحالة في وقت مبكّر من خلال تغطية العين القوية برقعة أو باستخدام قطرات الأتروبين.

6 انسداد القناة الأنفية الدمعية: عادةً ما يكون هذا الانسداد خَلقياً منذ الولادة. يعاني الأطفال المصابون بهذه الحالة من فرط في نزول الدموع والإفرازات.
العلاج: يتم العلاج بتدليك الأنف لفتح القناة الأنفية الدمعية. وعادةً ما يزول الانسداد بعمر السنة.

7 البَردة أو كيس في الجفن: تعدّ هذه الحالة بمثابة تورّم حميد في الجفن ناتج عن انسداد غدة ميبوميوس بسبب التهاب الجفن.
العلاج: يتم العلاج عـادةً من خلال تدليك الجفن، ويـزول التورّم من دون مشاكل في معظم الحالات. في بعض الأحيان، يتعرّض للإصابة بالعدوى ويلزم عندها العلاج بالمضادات الحيوية. إذا ظلّ التورّم لأكثر من شهر، فمن المستحسن إجراء شق جراحي وتفريغه.

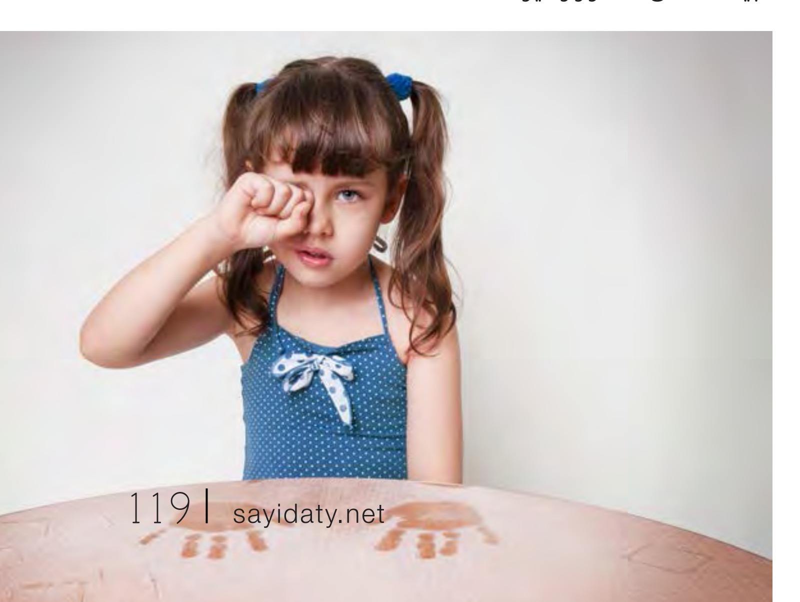
8 الساد الولادي: يعاني الأطفال المصابون ولادياً بهذه الحالة من عتامة وضبابية في عدسة إحدى العينين أو كلتيهما. يلاحظ الآباء انعكاساً أبيض اللون في بؤبؤ العين.
العلاج: يوصى بإزالة الساد «الماء الأبيض»، في وقت مبكر لمنع حدوث الغمَش / العين الكسولة.

9 الزرَق (الجلوكوما) الولادي: يحدث ارتفاع في ضغط العين في هذه الحالة، ويعاني الأطفال المصابون بها من عيون كبيرة (ازدياد حجم مقلة العين) مع حساسية للضوء ونزول للدموع.
العلاج: الجراحة هي العلاج المفضّل لأن القطرات قد لا تكون مفيدة.

10 الورم الأرومي الشبكي: وهو سرطان خبيث يصيب شبكية العين. يلاحظ الآباء انعكاساً أبيض اللون في بؤبؤ العين.
العلاج: يشمل العلاج الكيميائي والعلاج بالليزر أو استئصال مقلة العين.

ضرورة الفحوصات المنتظمة

تشير د. خورام إلى أن معظم حالات العين عند الأطفال لا تظهر أعراضاً واضحة أو مرئية، ولكن فحوصات العين المنتظمة تساعد في اكتشاف هذه الحالات؛ حتى يتم التحكم فيها أو علاجها بشكل أكثر فعالية في مرحلة مبكرة.
وتـتـابـع: «يُنـصـح الآبـاء بملاحظة الـسـلـوك الـبـصـري للطفل لاكتشاف مشكلاته، كما أنه من المهم جداً البحث عن الحَوَل، ووضعية الرأس غير الطبيعية، وفرك العين الزائد، وردود الفعل البيضاء على الصور وغيرها».



الشوكولاتة الداكنة.. وتأثيرها على الوزن والصحّة

يعتقد ناس كثيرون أن تناول الشوكولاتة، حتى لو كانت داكنة، يفسد الحمية الغذائية المتبعة، والهادفة إلى تخسيس الوزن، لاحتواء الشوكولاتة، مهما كانت مكوّناتها، على السعرات الحراريّة والسكّر. لكن، للمنتج المذكور فوائداً غذائيّةً، تعدّدها اختصاصيّة التغذية دانا عبد الغني في الآتي، كما تتحدّث لـ «سيدتي» عن خصائص الشوكولاتة السوداء والعلاقة بين استهلاكها والحمية الغذائيّة.

بيروت | ماغي شمَّا Maguy Chamma





اختصاصيّة التغذية دانا عبد الغني:
في مربع من الشوكولاتة الداكنة نحو 150 سعرة حراريّة على الأقلّ، فلا تغالي في تناولها، مهما كثرت فوائدها.

تكثر أنواع الشوكولاتة الداكنة، حسب كمّية الكاكاو التي تحتوي عليها (من 50 إلى 90%)، وحشواتها؛ أضف إلى الكاكاو، مكوّناتها عبارة عن زبدة الكاكاو والسكّر، من دون الإغفال عن آثار الحليب أثناء التصنيع، إذ تستخدم الآلات عينها غالباً في إنتاج الشوكولاتة بالحليب والشوكولاتة الداكنة. وفي هذا الإطار، تدعو الاختصاصيّة دانا عبد الغني قارئات «سيدتي» إلى اختيار الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على العدد الأقلّ من المكوّنات، لا سيّما السكّر، والنسبة الأكبر من الكاكاو، لافتةً إلى أنّه «كلّما ازدادت نسبة الكاكاو وانخفضت نسبة السكّر، فهذا يدل على أن لوح الشوكولاتة الداكنة مناسب للحفاظ على الوزن». وتوضّح أن «أنواع الشوكولاتة الداكنة المفضّلة لناحية الجودة، تحتوي على نسبة من الكاكاو فيها تتراوح بين 70 و99%».

فوائد وافرة

تعجّ الشوكولاتة الداكنة بالقيم الغذائيّة، التي تحمل فوائد للجسم، فهي تحتوي على مضادات الأكسدة (الفلافونويد) التي تساعد في حماية الجسم من الجذور الحرة المسؤولة عن التسبب بالإصابة بالسرطان. كما تتصل بـ «الفلافونويد» مزايا تحسين وظائف الدماغ، ومنع الأمراض التنكسية العصبية (الألزهايمر والباركنسون). وفي هذا الإطار، تشرح الاختصاصيّة أن «محتوى الشوكولاتة الداكنة من الفلافونويد يختلف تبعاً لطريقة تصنيعها، لذا من الصعب تحديد مقدار الشوكولاتة المناسب للاستهلاك الفردي اليومي». وتضيف الاختصاصيّة أنه «يُنصح بتناول الشوكولاتة السوداء التي تحتوي على ما لا يقل عن 70% من الكاكاو الخام، الأمر الذي يعني الحصول على نسبة أعلى من مركبات الفلافونويد المفيدة، وعلى نسبة فقيرة من السكّر والدهون في المنتج».

يتصل تناول الشوكولاتة السوداء، باعتدال، بالفوائد الآتية: تحسين مستوى السكّر في الدم، ومدّ الجسم بالمغنيسيوم، الذي يلعب دوراً في إرخاء العضلات والأعصاب، كما بالمعادن الأخرى مثل: النحاس والمنجنيز والألياف والفوسفور والزنك والسيلينيوم. أضف إلى ذلك، ترفع الشوكولاتة الداكنة مستوى الـ«سيروتونين» الذي يسمّى بـ«هرمون السعادة»، وهذا الأخير هو بمثابة مضاد الاكتئاب، ويمكنه أن يقلل من الشعور بالتوتر.

بالمقابل، قد تولّد الشوكولاتة الداكنة عوارض سلبيّة، لأنّها تعجّ بالكافيين. وبالتالي، قد يقود استهلاك كميات كبيرة منها إلى زيادة معدّل ضربات القلب والإسهال والقلق. كما تكتنف الشوكولاتة الداكنة على الـ «أُكسالات» (مادة طبيعية عضوية توجد في أغلب الأطعمة والمشروبات النباتية والورقيات الخضراء، كما في جسم الإنسان بتراكيز مختلفة)، الأمر الذي يزيد من خطر تشكّل حصوات الكلى. وبالتالي، إذا كان المرء مهيئاً لتشكّل الحصوات في كليتيه، أو إذا كان يشكو من الحالة بالفعل، أو واجهها في فترة ماضية، فعليه الاعتدال في تناول الشوكولاتة المرّة.

سعرات حراريّة كثيرة

تحتوي الشوكولاتة السوداء، مهما كانت نسبة الكاكاو فيها، على السعرات الحراريّة، ففي 30 غرامًا منها من 150 إلى 170 سعرة حراريّة، وبالتالي هي مسؤولة عن زيادة الوزن عند المغالاة في أكلها. لكن، ما تقدّم لا يعني أنّه يجب الشعور بالذنب عند تناول مربّع منها في اليوم، مع التلذّذ به ببطء. وفي حال الرغبة في الشوكولاتة السوداء المحشوة، يفضّل التركيز على حشوات، مثل: المكسّرات النيئة (الفستق أو البندق)، وذلك لتعزيز قيمة الشوكولاتة الغذائيّة.





الشيف نور مدلاجي:
إصابتي بالسرطان دفعتني إلى تدوين وصفاتي

في مطبخ تفوح منه روائح قشور الليمون والبرتقال والرمان، اصطفت الآنية الزجاجية التي تملؤها هذه المواد المعطرة، والتي يتم دمج روائحها بأطباق نور مدلاجي الشهية. ملامح بالغة الترتيب والتنظيم، لمطبخ ينتمي لسيدة حلبية في غاية الأناقة، شاءت الأقدار أن تستقر في تركيا، وبعد سنوات من المعاناة مع السرطان، تروي لنا قصة أطباقها، وحكاية مطبخ حلبي فرض نفسه وبقوة بين مطابخ الشرق.

دبي | لينا الحوراني Lina Alhorani

كيف بدأت قصتك مع الطبخ، وتدوين الوصفات، هل هناك قصة وقفت وراء هذا القرار؟
شغفي بالطبخ قديم؛ لكن القصة بدأت أواخر العالم الفائت بعد شفائي من مرض السرطان. حيث أخذت عهداً على نفسي أن أفعل كل ما أحبه لأني اكتشفت بعد معاناة المرض أن الحياة قصيرة ولا تحتمل التأجيل. أدركت أن ما أحبه وأتقنه هو الطبخ وتنسيق المائدة، وبتشجيع من أهلي وصديقاتي بدأت بتدوين الوصفات على إنستغرام. وكان لذلك أثر جيد لصحتي النفسية بعدما عانيت كثيراً في الفترة السابقة. باختصار استطاع الطبخ وتفاعل الناس معي مساعدتي لتخطي الألم.

لمساتي الخاصة

أنت سوريّة تنافسين المطبخ التركي، وعلى أرضه، هل يمكن أن تعطينا فكرة عن حجم هذا التحدي، قصة أثبتِ فيها نفسك؟
شغفي بالطبخ يجعلني بحالة بحث دائم عن الوصفة وأصلها ولعل

ذلك ما ميزني وجعلني أقدم الوصفات القديمة في المطبخ التركي مع إضافة بعض النكهات من المطبخ السوري. وهذا ما أضفى عليها لمسة خاصة وكثيراً ما أسمع. طعامك ينافس طعام السيدات التركيات بل يتغلب عليهن.

من يتابع صفحتك، يجد أن هناك أجواءً عائلية، وأطباقاً لها علاقة بالصداقات، ما المزيج الثقافي الذي يجمع هذه الأطباق؟

(لطالما كان الطعام جزءاً مهماً من ثقافة الشعوب). وبهذه الجملة تحديداً أبدأ الرسالة التي أرفقها مع كل طلبية للزبون. تربيت في بيت يتفنن بالطعام، وأغلب أساسيات الطبخ أخذتها من أمي التي كانت مشهورة بإتقانها للطبخ. ثم درست في حلب وتأثرت جداً بمطبخها العريق، بالإضافة لاختلاطي بثقافات مختلفة. وشغف تجربة كل ما هو جديد في الطعام، وأخيراً زواجي برجل تركي واختلاطي بالمجتمع التركي، كل هذا شكل ذاكرة ومخزوناً لديّ مرتبطاً بأشخاص وأماكن وروائح ونكهات متعددة.

أعشق الجريش السعودي

ما هي آراء من حولك بأطباقك، هل يطلبون منك أطباقاً عربية؟

بالتأكيد وأغلب زبائني من الأتراك، أحبوا كثيراً المطبخ العربي والسوري، وبالعموم في السنوات الأخيرة انتشرت المطاعم العربية بشكل كبير في اسطنبول خصوصاً مع قدوم المهاجرين، السوريين. الفلافل على الطريقة السورية على سبيل المثال غير موجودة في المطبخ التركي، لكن بعد تجربتها أصبحت الآن من الأصناف المعروفة والمحببة كثيراً عندهم، بطبيعة الحال هناك تقارب كبير بكل مطابخ الشرق المتوسط، مع اختلافات ببعض المطيبات والبهارات.

ماذا عن المطبخ السعودي، وأي وصفة تخطر ببالك، وهل يمكن أن تضيفي عليها لمساتك الخاصة؟

المطبخ السعودي، مطبخ الكرم والنكهات المركزة والبهارات التي أعشق، ومن ألذ الأطباق عندي طبق الجريش السعودي، والذي بالتأكيد أحب أن أضيف إليه توابلي الخاصة.

أحب اكتشاف مذاقات الشعوب

تميزت صفحتك على إنستغرام، بالترويج لمدوني طعام آخرين، مَن مِن الشيفات العرب أو الأجانب تنال وصفاته إعجابك ولماذا؟

هنالك أسماء كثيرة وجميعها مهمة جداً، منها عالمياً، المبدع ماسيمو بوتورا، وعربياً أتابع المبدع جو برزا، والشيف محمد أورفلي، والشيف وسيم مصطفى، كلها أسماء مهمة ومتابعتهم جزء من المعرفة التي دائماً أبحث عنها، كما أحب قراءة الكتب العالمية في الطبخ، فأنا أحب تذوق واكتشاف أشياء لا أعرفها، ومؤخراً بدأت البحث في المطبخ الأثيوبي، فنحن نجهل الكثير عن مطابخ العالم.

ما هي المادة الأولية التي تحبين استخدامها في مطبخك؟

السكاكين، مهمة جداً للسيدة في مطبخها، وكذلك «بوتات» التقطيع، أشتري الكثير منها، وعندي تشكيلة واسعة من البهارات، وقشور الفاكهة، التي أستخدمها في إعطاء نكهات لأطباقي. أحب أن أسمع موسيقا وأشعل الشموع وأنا أطبخ، هذا يعطيني راحة نفسية لا مثيل لها. لذلك أقتني الكثير من الأسطوانات الموسيقية والشموع في مطبخي.

قصة الأرز «المخبوص»

هل واجهت يوماً موقفاً محرجاً أثناء إعداد طبخة في المنزل؟

من فترة كان عندي طلبية كبيرة لأكلة الأوزي الشامية، كانت الكمية لـ 100 شخص، الأرز لم يكن قوامه جيداً ببساطة هو «مخبوص»، رغم ضيق الوقت والجهد الكبير، قمت بإعداد غيره.

بمَ تنصحين المرأة العربية في مطبخها؟

التنظيم والترتيب، هو أهم شيء في مطبخ السيدة الأنيقة، فاجعلي كل المواد الأولية أمامك، لا تضطري للبحث عن مادة معينة، فرؤية المواد المنظمة تلهمك وتعطيك فكرة عن ماذا ستطبخين، قد تعدّين طبقاً من مجرد مكونات بسيطة، فقط امنحي نفسك الفرصة لرؤية كل ما حولك.

ماهي مشاريعك المستقبلية؟

أتمنى أن أدرس الطبخ بشكل أكاديمي في الفترة القريبة القادمة، وأن يكون لي مطعمي الخاص.

التنظيم والترتيب، أهم صفتين في مطبخ السيدة الأنيقة، فاجعلي كل شيء أمام ناظريك، حتى لا تضطري للبحث عن مادة معينة

وصفة مخلل الفلفل الأحمر بطريقة الطبخ

«وصفة قديمة جداً أمي تعلمتها من صديقة رومانية، تؤكل على الإفطار مع الخبز أو تقدم مع اللحوم كصنف مقبلات».

المكوّنات

- كيلوغرام واحد فلفل أحمر رومي منزوع العروق والبذور ومقطع لمكعبات كبيرة.
- كأس واحد زيت نباتي.
- 1/2 كأس زيت زيتون.
- كأس واحد خل العنب.
- باقة بقدونس واحدة.
- 5 فصوص ثوم مقطع لشرائح.
- فلفل أسود حب. ملح.

طريقة التحضير:

1 نضع على نار هادئة الزيت النباتي وزيت الزيتون والخل والملح والفلفل الأسود.

2 بعد الغليان نضيف الفلفل الرومي ونطبخه لمدة عشر دقائق، ثم نطفئ النار ونضيف الثوم والبقدونس.

3 نقوم بتعبئة الخليط وهو ساخن في برطمان ونحكم إغلاقه ونتركه مقلوباً على عقبه لمدة يوم واحد، ثم نحتفظ به في الثلاجة.. وبالهناء والشفاء.



أكلات بالسبانخ لتجديد طاقة طفلك

عادة لا يرغب الأطفال بتناول السبانخ، لكن بعد دوام يوم مدرسي طويل هم بحاجة لطعام يجدد طاقتهم ويحضرهم للمذاكرة، حضري لهم هذين الطبقين، وادعميهما بالسبانخ، مع بعض المواد التي يحبها الأطفال، ليحصلوا على وجبة مليئة بالحديد والبروتين وأوميغا 3.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**



سمك بالسبانخ

المكوّنات:

- شريحتا سمك سلمون مقطعتان لمربعات.
- 5 بيضات.
- 3/4 كوب من الطحين.
- علبة صغيرة واحدة كريما سائلة حامضة.
- كوب واحد من أوراق السبانخ الطازجة.
- نصف كوب بروكلي مقطع.
- ملح - فلفل.

طريقة التحضير:

1 توضع مكعبات السلمون 12 دقيقة في فرن ساخن بعد وضع الملح والفلفل، وقليل من الزيت.
2 يخفق البيض، ويضاف إليه الطحين، ويحرك سوياً، ثم تضاف الكريمة السائلة، ونصف أوراق السبانخ والملح والفلفل.
3 يوضع خليط البيض في صينية الخبز، ثم تصفّ قطع السلمون، بشكل جميل فوق خليط البيض، وتزين الصينية بالبروكلي وأوراق السبانخ، وتزج في فرن 180 درجة مئوية، حتى يجف البيض.
4 تقدم الصينية ساخنة.

تكفي لـ 4 أشخاص - مدة التحضير 45 دقيقة



كرات السبانخ بالجبن

المكوّنات:

- كوب وربع كوب سبانخ مجمدة ومصفاة جيداً من الماء.
- كوب واحد بقسماط.
- كوب واحد موزاريلا.
- بيضة واحدة.
- ربع ملعقة صغيرة أوريغانو.
- ملح - فلفل «حسب الرغبة».

طريقة التحضير:

1 يُحمى الفرن على درجة حرارة 180.
2 تدهن صينية الخبز بالزيت أو يمكن استخدام ورق الزبدة لمنع الالتصاق.
3 في وعاء تخلط جميع المكونات سوياً حتى يتجانس الخليط.
4 يصنع من الخليط كرات دائرية متوسطة الحجم، ويجب أن تكون كلها متساوية الشكل.
5 ترص على صينية الخبز.
6 توضع صينية الخبز في الفرن وتخبز لمدة 10 إلى 15 دقيقة عندما تبدأ باكتساب اللون الذهب.
7 ترفع من الفرن فوراً؛ حتى لا تسيح جبنة الموزاريلا.
8 تقدم ساخنة مع الصوصات المفضلة.

تكفي لـ 4 أشخاص - مدة التحضير 45 دقيقة

وجهات سياحية تستهوي امرأة برج الميزان

على الرغم من أن المرأة الميزان تسعى في الغالب لقضاء عطلة ترفيهية، إلا أنها لا تحتاج إلى العظمة. من ناحية أخرى، تحب القليل من الخصوصية. فما هي الوجهات السياحية التي تستهوي المرأة الميزان؟! اكتشفيها في الآتي:

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche



GWYNETH PALTROW

طوكيو - اليابان

تميل المرأة الميزان إلى اختيار الوجهات السياحية التي تتوافق مع عالمها وتناغمها. ستُحب الذهاب إلى طوكيو في اليابان. المرأة الميزان مبدعة للغاية، وتحب الاستمتاع بأفضل الأشياء في الحياة. يمكنها بالتأكيد أن تزدهر في وجهة سفر ملهمة مليئة بالفن والثقافة ولمسة من الفخامة.. تُحب أيضاً تناول الطعام بشكل جيد، وزيارة مناطق الجذب الثقافية، مثل القصور والكنائس والقلاع الجميلة.

تالين - إستونيا

قد ترغب المرأة الميزان بالذهاب في رحلة إجازة ممتعة ومليئة بالمغامرات مع الأصدقاء. لذا من المؤكد أنَّ تالين، في إستونيا، هي وجهة سفر مثالية لها. وستكون أيضاً محاطة بالعديد من المطاعم والفنادق والأنشطة الثقافية.

جزر غالاباغوس أرخبيل - المحيط الهادئ

عندما يتعلق الأمر بالمرأة الميزان، فإن كل وجهة هي وجهة جيدة. ولكن بصفتها باحثة عن الإثارة، ستجد نفسها أكثر سعادة في الأماكن الديناميكية، التي توفر لها أنشطة المغامرة. وجهة سياحية رائعة لها هي جزر غالاباغوس أرخبيل بركاني في المحيط الهادئ.

كيوتو – اليابان

أفضل الوجهات السياحية للمرأة الميزان هي: عاصمة السلام والهدوء، كيوتو، في اليابان، مليئة بالمواقع الروحية؛ إذ ستشعر المرأة الميزان بأفضل ما يكون عندما تكون على اتصال مع نفسها الداخلية، والانخراط في الممارسات الروحية، وممارسة اليوجا، أو التأمل. ستكون دائماً أكثر راحة في الأماكن الجميلة، حيث يمكنها الاسترخاء والتخلص من السموم وتنقية نفسها.

نجمة برج الميزان غوينيث بالترو

لدى النجمة غوينيث بالترو ميلٌ إلى الاحتفاظ بأحاسيسها لنفسها، وكأنها تريد بذلك تحصين نفسها من أي خطر. كما من الصعب معرفة ما تفكّر به حقاً، مع أنّها بحاجة إلى حركة دائمة، وإلى معرفة ما يجري من حولها. عطشها للمعرفة ترويه بلجوئها إلى الكتب التي لا تملّ منها.

HOROSCOPE

2 أكتوبر - 9 أكتوبر

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir Fouad

برج الحمل

السبت والأحد والثلاثاء: تخطط جيداً لمستقبلك المهني، وتحسن التصرف مالياً.. في الأفق لقاءات ناجحة مع جهات من الخارج، فقط طوال الأسبوع: كن مستعداً للمثابرة، ولا تتسرع في قرارات مصيرية، واهتم بصحتك. في الحياة العاطفية.. تجد تحسناً معنوياً، وتشعر بالقوة وتبدو متفائلاً وراغباً في الانطلاق.. تتميز بذكاء المشاعر، وتقترب بهدوء ممن تحب، فقط يوم الإثنين، ومن الأربعاء للجمعة: تجنب العصبية وحاول أن تتكيف مع المستجدات.

برج الثور

الشمس بمنزل العمل تمنحك روحاً عملية.. ترى الأمور بمنظور واقعي، وتتبلور أفكارك، وقد تحولها إلى واقع بأسلوبك العملي، بشرط أن تنتبه لحقوقك. في الحب.. قد تميل للتمرد على من تحب، وعليك أن تقاوم.. احرص على اللباقة، وتذكر أن الضغط على من تحب ليس في صالحك، ومع ذلك تجد أصدقاء مخلصين يقفون إلى جانبك، فقط إذا شعرت بثقل المسؤولية حاول أن تتماسك كي تصل لأهدافك.

برج الجوزاء

السبت والأربعاء والخميس: هناك فرص لإنجاز أعمالك، وللتفاوض حول أمور مالية.. تشعر بأمل في المستقبل وتتضح الرؤية، تتواصل أيضاً بنجاح مع الآخرين، وتكسب الدعم، ما عدا ذلك حاول أن تكون يقظاً. كما أن الشمس والمريخ يبعثان التجديد في حياتك العاطفية والاجتماعية.. تتبادل الحوار والأفكار، وتتفاهم بصورة أفضل، فقط من الأحد للثلاثاء: قم بواجبك بدون تذمر، ومن الخميس مساء: قاوم ميلك للهجوم على من تحب.

برج السرطان

الشمس والمريخ وعطارد في وضع معاكس.. احترس طوال الوقت في خطواتك المهنية والمالية، وفي حياتك الاجتماعية والعائلية. لا تغامر واكبح غضبك، وحدّد أولوياتك، وعليك بالاعتدال والمرونة في ردود أفعالك، ومع ذلك، من الأحد للثلاثاء، وأيضاً الجمعة: تبدو أكثر تركيزاً وتحدد هدفك جيداً. كما أن الزهرة بمنزل الحب تمنحك طاقة عاطفية، وسلاماً نفسياً، وتبدو مستعداً للتسامح والتفاهم بهدوء مع من تحب.

برج الأسد

الكواكب بمنزل العلاقات تساعدك مهنياً على إبراز مواهبك.. تعلن رأيك بدبلوماسية، وتجد من يحترمه ويقدره، وقد تصلك أخبار سارة، فقط من الأحد للثلاثاء: قم بتنظيم جهودك كي تكلل خطواتك بالنجاح، ولا تتفوه بكلام يؤخذ ضدك، والجمعة القادم: قاوم التوتر في الحب والعائلة.. الزهرة في وضع معاكس، ومن المهم ألا تدع الشكوك تسيطر عليك، وتعكّر صفو حياتك، يمكنك إصلاح علاقاتك.

برج العذراء

من الأحد للثلاثاء، وأيضاً الجمعة: تتيسر أمور مهنية، وتنظم وقتك بصورة عملية وواقعية، وتحرز فائدة. في الحياة العاطفية والعائلية.. الزهرة بمنزل العلاقات تمنحك سحراً، وتشارك المحيطين بك بحب.. تبدي استعداداً للتعاون مع من حولك، وتقوم بواجبك تجاههم، فقط يوم السبت: لا تعلن خططك، والأربعاء والخميس: تمهّل في قراراتك، واحذر التبذير، وانتبه لأقوالك تفادياً للصدام، وحاول أن تنسحب بلباقة من المواجهات على كل الأصعدة.

برج الميزان

الوقت مناسب لتوطيد علاقتك بزملاء ورؤساء العمل، وقد تجد حلولاً لمشاكل عالقة، وتستطيع أن تفرض إرادتك. كما أن الشمس والمريخ في برجك يعدانك بحياة عاطفية واجتماعية موفقة.. تعيش الحب بمختلف ألوانه، وتعلن عن مشاعرك ببساطة، وتؤثر جداً في الجنس الآخر، فقط من الأحد للإثنين: اعمل في صمت، واعتنِ بصحتك، والجمعة القادم: ابتعد عن المغامرات تفادياً للأخطاء والخسائر.

برج العقرب

من الأحد للثلاثاء، وأيضاً الجمعة: تتمتع بالحيوية والثقة في مجالك المهني.. تبدو قادراً على الإقناع والتفاوض، وتتحرك في الاتجاه الصحيح. كما أن الزهرة ببرجك تمنحك مشاعر دافئة.. تبدو متجدداً وتحسن إدارة علاقاتك.. وإذا كنت خالياً الفرص متاحة للارتباط، فقط يوم السبت: امضِ على مهل، الأربعاء والخميس: لا تتحامل على نفسك، والزم الكتمان، وطوال الوقت: قد تكون عرضة لنزاع عائلي، وعليك أن تقوم بخطوة للإصلاح.

برج القوس

السبت والأربعاء والخميس: ستكون هناك فرصة لإصلاح أمور مهنية.. تفرض قوانينك بذكاء، وتستخدم جيداً مواهبك. تخطط أيضاً بصورة أفضل لإدارة أعمالك، وتحسن تحديد أهدافك، بشرط أن تعمل في سرية، وأن تبتعد عن التعالي. قد تشعر بالسعادة في الصداقة والحب.. حينئذ تميل للانفتاح، ويمكنك إصلاح علاقاتك، وتعبر عن مشاعر إيجابية، فقط من الأحد للثلاثاء، وأيضاً الجمعة: راجع جيداً قراراتك، وقاوم شعورك بالعدوانية والغليان تجاه البعض.

برج الجدي

الوضع الفلكي معاكس مهنياً.. حافظ على روح الحذر طوال الوقت، ومن الخميس القادم كن كتوماً، ومع ذلك من الأحد للثلاثاء، وأيضاً الجمعة: تفرض إرادتك، وتحدد جيداً مصالحك، وتصل إليها بمهارة.. تشعر أيضاً بارتياح، وقد تكون موفقاً في السفر. عاطفياً.. تبدو فاتناً، وتتمتع بالجاذبية واللياقة، وبإمكانك أن تسحر القلوب، فقط يوم السبت: لا تغامر مالياً، قاوم ميلك للعناد، وتجنب اشتعال المشاكل مع الجميع.

برج الدلو

الشمس والمريخ بمنزل الحظ يمنحانك حضوراً مهنياً أخاذاً.. تعمل بإيجابية وتحقق مكاسب، وتكسب مساندة الزملاء ورؤساء العمل، لكن في الحياة العاطفية والاجتماعية.. تحكّم في عصبيتك مع الأحباب والأصدقاء، والأمر يتطلب اجتهاداً وإظهاراً لبعض الدفء من جانبك، ومع ذلك الأحد والثلاثاء والأربعاء والخميس: تجد الكلمات المناسبة التي تعيد الهدوء لعلاقاتك، لكن السبت والإثنين والجمعة: تجنب المخالفات القانونية، وحافظ على حقوقك، وطوال الوقت: اعمل خلف الستار.

برج الحوت

من الأربعاء للجمعة: يعدك الفلك مهنياً بنشاطات موفقة.. حينئذ الوقت مناسب للبيع والشراء، وللتصرف بحكمة، وقد تنفعك بصيرتك في استنتاج الكثير. في الحياة العاطفية والعائلية.. الزهرة بمنزل الحظ تمنحك تألقاً، تنسجم ببساطة مع المحيطين بك، وتعطي انطباعاً ساحراً، وتترك أثراً في النفوس، وتمد الكثيرين بالقوة، فقط من السبت للثلاثاء: استرخِ، ولا تهمل صحتك، وتأنّ في توقيع الأوراق، وطوال الوقت: اقتصد في الحديث عن أخبارك.

لغة الروح

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



نظرة تَحمِلُ ألف معنى، ترتقي بِكَ إلى ما فوق النجوم، تتلاعب بعُمرك في طرفة عين، تُعيدك إلى ما قبل الوعي، تزيح إدراكك جانباً، فينكَمِش قلبك إلى النِصف، ويصير عقلك في الرابِعة مِن عُمره، تتأرجح الحياة في عينيك على يدي طِفل، تتساقط أوراق الورد القُرمُزي على أرضِك، فتَجعل مِنكَ مَلِكاً مِن ملوك أوروبا في القرن الحادي عشر، تختال في جَنّتك مُتكَبِراً كأنك ملكت الدُنيا بأسرِها في حافِظةٍ صغيرة. يفرز عقلك هرموناً من السعادة يمنحك الخلود بالحياة، هذا هو أكسير الحياة الذي طالما بحث عنهُ البشر في كُل بقاعِ الأرض..

تبدأ اهتماماتك في التساقُط شيئاً فشيئاً، يُنادونَك فلا تسمع أحاديثَهم، تبدأ أوقاتُك في الاختلاط، وكُل خطة قد أعددتها يوماً أُلقيت الآن في إحدى أدراجك المُهملة..

إنه الوجه الحقيقي للحُب، حين تضع حياتَكَ بأكملها بين كفوف مَن تُحِب، حين تلتقي الأعيُن فتتحدث بلُغةٍ لا يفهمها سواها، حين تتلامس الأيدي فتنتقل حرارة الإعجاب مِن أحدكما لتسري في أنسجة الآخر، حينها فقط تستمِع لموسيقى لا تُعزَف، وتُمطِر السماء ماء زهر وشهد، وتُصبِح في كوكبٍ مِن الياقوت، تتلاشى صور بني البشر مِن مُخيلتك، فلا ترى سوى وجه كالقَمر حين يكتمل، وعينين مرسومتين مِن ماء الذهب، وشعرٍ كالموْج يُزين اللوحة، كُلما نظرت إليها ازدادت جمالاً..

لأنك إذا أحببت يوماً.. وقلت "أحبك"، نعم يقال إنها فقط كلمة ولكن في الحقيقة هي أحرف غيرت مجرى العالم، جمعت وفرقت، أدمعت وأسعدت، ومازالت تدور بين قلوب البشر، لَكِن يوماً لم يفهمها أحد..

إذا أحببتَ يوماً، لا تَكُن كالطير الشارد في سماءٍ تعِجُ بالسُحُب، تائِهاً بِلا هدف أو جدوى، سابحاً في بحورٍ ضَحِلة مِن الأفكار المُشتتة. إذا أحببت حقاً، لا تَكُن كصورة النجوم الباهتة بعيدة المنال، أو كسراب مِن بئرٍ أجوف تَحدهُ ألسنِة اللهب، فلا يقرُبها الظمآن ولا يَقدِر على تجاهُلها مَن ارتوى..

إذا أحببتَ يوماً، كُن صادِقاً فيما تقول، واعِداً بما في قُدرتك، شاعِراً بمن أحببت. كُن واضِحاً كنقاء الماء في كأسٍ من الزجاج، هادئاً كموجِ البحر في موسِم الصيف. كُن دائماً كما ترغب أن يكون عليه من تُحِب..

أحياناً تكون للعلاقات فترة صلاحية، حينما نهتم بمشاعِرنا ونتجاهل ما يشعُر بِهِ الطرف الآخر، حينما ننظُر إلى صورة وجوهنا فقط في المرآة، و لا ننظُر إلى ما أنار ذَلِك الوجه وأعطى بشرتهُ نضرة و جمالاً..

أحياناً تشعُر بالخوف، أن تنتهي تِلكَ العلاقة فجأة فتصيرُ ضائِعاً كورقةٍ مُتطايرة في ريحٍ عاصفة، و لا تعلم أن ذَلِك الخوف هو الثقب الأول في قارِب تِلك العلاقة، لتبدأ بعدها بالغرق تدريجياً، من دون أن يشعُر أحدَكُما بالكارثة، لقد انتهى كُل شيء الآن.. وأنت لاتزال تُحِب وترغب..

إذا أحببت يوماً، كُن على يقين بأن علاقَتِك ينبغي أن تستمر، ينبغي أن تُكتَب في سِجل الخلود، وأن تكون تِلك العلاقة هي جُزء لا يتجزأ من حياتِك، كالهواء.

حينها فقط ستُدرِك أن الحُب يعني الاستمرار، يعني العقيدة التي تمنحك أحقية الوجود، فما جدوانا من دون حُبٍّ ناضِج يَحتضِن ضعفنا، ويهون علينا مشقات الحياة..

وحين تَصِل إلى تِلك اللحظة، دع عقلك يُساندِ القلب بالشعور، فَكِر فيما إذا كانت هذه اللحظة لساعاتٍ، لشهور، أو لسنواتٍ قادِمة.. فَكِر فيما إذا كانت تِلك اللحظة هي عُمرك القادِم بأكمله، هُنا يَعمل عقلك على خلق ميزان مِن المَنطِق والبصيرة، لتَزِن الأمور قبل أن تختل إحدى الكفتين، ليَكُن حُبَك صادِقاً ومُتوازِناً، ما بين مشاعِرَك النقية وعقلك الحكيم..